UTILIZANDO LOS SALMOS EN EL CONSEJO PASTORAL A LA PERSONA CON SENTIMIENTOS DEPRESIVOS

UNA TESIS

SOMETIDA A LA FACULTAD DEL

GORDON-CONWELL THEOLOGICAL SEMINARY

EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS REQUISITOS PARA EL GRADO

DOCTOR EN MINISTERIO

POR

JAVIER GOMEZ MARRERO

MAYO 2012



A mi amada esposa Evelyn, el amor de mi vida, la madre de mis hijos, colega en el ministerio, maestra, administradora, enfermera, chef, la mejor directora de adoración que haya visto en acción y la que siempre consigue la manera de hacerme crecer, creer y reír.

CONTENIDO

RECONOCIMIENTOS

Mis padres (Sr. Miguel Angel Gómez y Sra. Aida Luz Marrero), quienes desde niño nos instruyeron tanto a mí como a mis dos hermanos (Miguelón y Carlos) a andar en Su camino y como era de esperarse, aún no tenemos planes de apartarnos del mismo.

La iglesia Alianza Cristiana y Misionera La Cumbre ha sido una parte muy importante de mi vida por los pasados 18 años. Durante éstos he tenido el bendecido privilegio de ser su pastor. La ACM La Cumbre así como cada una de las Juntas de Gobierno con las que he servido todo este tiempo ha respaldado consistente y contundentemente todos mis procesos de educación teológica formal, sin ella no lo habría logrado. Además, mi amada iglesia siempre ha tenido la visión y la paciencia para amarme aún conociéndome muy bien, conscientes de que Dios aún no ha terminado conmigo.

Mi esposa Evelyn y mis hijos Javier, Kelvin, Samuel y Johel, quienes hicieron grandes sacrificios para que yo pudiera estudiar. Todos ustedes son mucho mejor que yo, estoy tan orgulloso de ustedes.

Mi secretaria Myrna y mi increíble equipo de trabajo en La Cumbre (Steve, Leo, Oscar, Charlotte, Lynda, Dorita), por su apoyo, consejo y amistad incondicional. La Dra. Maribel Matos fue una incansable colaboradora durante todo el trayecto, gracias a su paciente consejo tuve mucha más luz. Asimismo agradezco a la Dra. Daisy Cruz por servir como co-investigadora en este trabajo y por las muchas horas que obsequió al mismo para hacerlo una realidad.

Mis compañeros de estudio han sido una parte importante de todo este proceso de formación, su apoyo y encomio nunca faltó, especialmente Antonio Marrero y Luisa Páez. Esto no es algo que pueda hacerse solo. El Rev. José Martinez, el buen amigo que me animó a seguir estudiando. El Dr. Bryan Widbin, quien despertó en mí el amor por los Salmos al dejarme prácticamente con la boca abierta cuando tomé su curso de Salmos a nivel de Maestría. El Rev. Luis Felipa, Superintendente del Distrito de PR de la ACM, por su amable y decidido apoyo en mis estudios.

Mis amables anfitriones durante mis históricas residencias en Boston: Frank y Debbie Tully. Mis profesores durante cada residencia, especialmente mi retante y entusiasta mentor el Dr. Pablo Polischuk así como el Dr. Alvin Padilla quienes tienen la culpa de convencerme de que podía y debía terminar bien lo que empezamos.

¡A Dios sea toda la Gloria! Solo seguimos órdenes.

RESUMEN

La presente investigación ha enfocado sobre la posibilidad de utilizar los Salmos como parte integral de la ayuda suministrada en el consejo pastoral hacia las personas afligidas por la depresión. Se desarrolló una intervención de consejería pastoral basada en los Salmos Bíblicos para ayudar a personas a lidiar con sentimientos depresivos a partir de un acercamiento integrador en lo que a la psicología se refiere. Medidas comparativas entre los resultados de pre- y post-pruebas fueron obtenidas utilizando las escalas desarrolladas por Beck con un grupo de voluntarios, evaluando la efectividad de la intervención propuesta. Los resultados obtenidos parecieran afirmar las nociones propuestas, apuntando positivamente hacia direcciones futuras que encomian investigaciones más precisas al respecto.

ABSTRACT

This investigation has dealt with the possibility of employing the Psalms as an integral part in the pastoral counseling aimed at helping those who suffer from depression. A pastoral counseling intervention was designed, based on the Biblical Psalms to help persons cope with depression feelings with an integrative approach concerning psychology. Comparative pre- and post-intervention measures were obtained utilizing Beck's scales with a group of volunteering subjects, evaluating the effectiveness of the proposed intervention. The obtained results are encouraging and pointing in a positive direction, encouraging further and more precise research on the matter.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

Descripción y ubicación del problema

A la hora de buscar ayuda, una de las personas más solicitadas es aquella que ofrece el consejo pastoral, especialmente cuando se trata de los asuntos en el ser interior. Entre muchos, uno de los mayores retos que enfrenta el consejero pastoral es ayudar a la persona deprimida. De acuerdo a Thomas Lewis (2002), parte del reto consiste en que, en ocasiones, existe cierta desinformación entre bien intencionados consejeros pastorales acerca de la casi omnipresente condición depresiva, y por ende acerca de cómo ayudar adecuadamente.

El Dr. Dan G. Blazer (2009), profesor de psiquiatría y ciencias de la conducta en el Centro Médico de la Universidad de Duke y autor de *The Age of Melancholy*, escribe lo siguiente acerca de la seriedad del problema que representa la depresión en un artículo publicado por la revista Christianity Today:

> Independientemente de cómo decidamos definir la depresión, ambas, su frecuencia y su trastorno de la vida normal son asombrosos. La Organización Mundial de la Salud llamó a la depresión la segunda causa más común de discapacidad en el mundo después de la enfermedad cardiovascular, y se espera que se convierta en la número uno en los próximos diez años. En los Estados Unidos, 5 a 10 porciento de los adultos actualmente experimentan los síntomas de depresión mayor, y hasta 25 porciento reúne los requisitos de diagnóstico durante su vida, haciéndola una de las condiciones más comunes tratadas por médicos

primarios. En cualquier momento dado, alrededor del 15 por ciento de los adultos americanos toman medicamentos antidepresivos (p. 25).[1]

En el mismo artículo, se indica que estudios realizados por grupos religiosos no revelan evidencia de que la frecuencia en la depresión varíe entre personas que asisten a la iglesia o servicios religiosos y aquellas que no asisten. De ahí que se pueda concluir basado en la estadística anterior que en una congregación de 200 adultos, 50 de ellos experimentarán depresión en algún momento, y unos 30 estarán tomando medicamentos antidepresivos (Blazer, 2009).

Cabe aclarar aquí que en reportes como el anterior es de esperar que existan variaciones culturales respecto a las iglesias hispanas por lo que posiblemente los resultados serán algo distinto en tales iglesias. Sin embargo, números como los anteriores son alarmantes y confirman la necesidad que existe de una respuesta a tamaño problema por parte de quienes ofrecen el consejo pastoral. Se requiere una respuesta decidida y esencialmente cristiana que sea integrativa y que contribuya a la mejor comprensión del asunto en cuestión. La buena noticia es que hay esperanza para los que buscan ayuda. Collins (2007) así lo celebra cuando indica que aproximadamente el ochenta por ciento de quienes buscan ayuda exhiben mejoría y notan cambios en sus sentimientos, niveles de energía y habilidad para enfrentar la vida.

Otro asunto que merece atención es que aunque el uso de la Biblia durante el consejo pastoral goza de un enorme aprecio tanto por parte del consejero como por su aconsejado, ello no garantiza que la manera en que se utiliza la misma es siempre necesariamente acertada. Es importante entonces buscar maximizar el impacto positivo

[1] A menos que se indique lo contrario, toda citación traducida en la presente obra ha sido realizada por el autor de esta tesis.

del uso de la Biblia en la consejería pastoral a la persona afligida. Una de las porciones de la Biblia a la que más atención se presta al intentar ayudar a la persona deprimida es el libro de los Salmos. Ello es así ya que muchos Salmos se han ganado el aprecio general por su probada capacidad para animar e inspirar. Existe entonces una conexión habitual entre la lectura de los Salmos y el intento de ayudar a la persona afligida.

Lo que el autor encuentra particularmente fascinante en el uso específico de los Salmos para la consejería pastoral a la persona deprimida y, que a su vez le mueve así a explorarlos en el contexto de este proyecto, es lo que Walter Bruggemann (1984) hace con ellos al agruparlos de la manera en que lo hace. Bruggemann los divide en tres categorías o clasificaciones: Salmos de orientación, Salmos de desorientación y Salmos de nueva orientación. La principal razón que da para ello es que la vida misma es así – a veces orientada, a veces desorientada y a veces entrando en una nueva orientación. Se trata entonces de una manera de leer los Salmos que propone que éstos han sido escritos teniendo en mente tres grandes movimientos o épocas recurrentes en la vida. *Movimientos* o *épocas* que se manifiestan siempre en función no solo de lo que le ocurre a la persona sino también de su respuesta o interpretación de eso que le ocurre. Después de todo, la vida incluye ambas cosas – lo que ocurre y la interpretación de eso que ocurre.

De lo anterior se desprende que se podría utilizar los Salmos como un marco de referencia durante cada *época* de la vida, tanto para atravesarla como para procesarla. Leídos así, llegarán a ser como ventanas que se abren permitiendo que se vea e interprete todo de manera radicalmente distinta y, afín con la realidad que está ahí. Parecería que lo anterior es intrínseco a los Salmos y, parte de lo que los hace tan poderosos. Además es parte de lo que se debe aprender a buscar en ellos: su capacidad para dar nuevos y fieles

ojos cuando más listo se está para adoptarlos. Si la vida no es solo aquello que ocurre sino también la interpretación de eso que ocurre, hace falta contar con la mejor escuela de interpretación disponible, lo que propone el autor es que los Salmos son esa escuela. Al aprender a interpretar los Salmos, entonces será posible aprender también a interpretar más acertadamente la vida.

Definición del proyecto

La tesis de este trabajo enfoca sobre la efectividad del uso de los Salmos en el consejo pastoral a la persona con sentimientos depresivos. La meta entonces es desarrollar y evaluar una intervención de consejería pastoral a esos fines. En dicha intervención o herramienta se integrará la lectura dirigida (en la tradición de las disciplinas espirituales) de varios Salmos, a partir de la manera de agruparlos propuesta por Walter Brueggemann (1984), con algunas técnicas de la terapia cognitiva-conductiva cristiana tanto a nivel conceptual, entiéndase premisas que se dan por sentado, como a nivel práctico. Esto a partir de lo extraído o recopilado del Salmo en forma abstracta donde se afirman premisas cognitivas/afectivas como lo son la re-atribución de significado, desafío a lo negativo y decidir hacer lo correcto; integrándolo a su vez a lo extraído (exégesis) e interpretado (hermenéutica) del Salmo desde el ámbito bíblico-teológico.

Salmos de orientación, desorientación, nueva orientación

Es apropiado ver más de cerca la clasificación que Bruggemann sugiere, ya que esto ayudará a entender mejor el acercamiento que se propone al problema en cuestión. Los *Salmos de orientación* reconocen que muchas veces la vida parece casi perfecta – orientada; es cuando la fe parece adecuada, mejor dicho, cuando la vigente interpretación

de la fe y de la realidad hace sentido. Es una época cuando lo que se piensa acerca de Dios, del mundo y de todos es coherente con la realidad que estamos experimentando. Durante esos momentos es muy fácil cantar acerca de cuán bueno y justo es Dios así como de su fidelidad; de paso esos son los Salmos que casi siempre se entonan o se leen en las congregaciones así como en las devociones personales.

Pero tarde o temprano llegará a la vida un evento (muchas veces repentinamente) que le moverá el piso a la persona, y que la hará repensar si las cosas en realidad son como había pensado que eran. Los *Salmos de desorientación* son, en ocasiones, desesperados gritos de duda y/o por ayuda, adornados precisamente de la clase de sentimientos que la vigente interpretación de la realidad produce en la persona. Son momentos durante los cuales le cuesta mucho entender qué es lo que está pasándole. Momentos cuando Dios no le hace sentido, sus definiciones le fallan, su manera de ver la fe deja de funcionarle y requiere una mejor explicación. En el proceso casi asfixiante de buscar dicha explicación, lee los Salmos en la presencia del Espíritu, quien iluminó e inspiró al autor del canto, para compenetrarse con el salmista como así también con el Espíritu, a manera *trilógica* (Polischuk, 1998) para llegar a una afinidad profunda. Afinidad, no solo del contenido semántico o retórico, sino más bien de la intención original, empleando empatía espiritual para dejar que las expresiones se mancomunen ante Dios. De manera que, nos acercamos a la Palabra viva, y no a la letra muerta o yacente en los anales poéticos de los Israelitas.

Scott Peck (1987) en su ya clásico *The Different Drum* indica que históricamente la iglesia ha tendido a desalentar y hasta atacar cualquier amague de duda en los cristianos, como si dudar fuera siempre destructivo o peligroso en sí mismo, cuando en

realidad existe lugar para la duda saludable. Con esa última expresión el autor se refiere a la duda que quiere entender, la duda que honestamente trata de hacerle sentido a la fe en el mundo real. Duda que en muchas ocasiones, más que ser una duda de la fe, es una duda de la vigente interpretación de la fe. Si, los cristianos, silencian tales dudas en lugar de afrontarlas corren grave peligro. En el mejor escenario no crecerán y en el peor podrían deprimirse. Estos Salmos dan voz a dudas saludables, especialmente cuando la interpretación de la fe no parece hacerles sentido o servirles bien en el mundo real. Quiere decir que para leer bien los Salmos es necesario revisar y cambiar esa tradicional postura sobre el lugar de la duda en la vida cristiana.

Los *Salmos de nueva orientación* muchas veces son resultado de una experiencia tan inesperada como aquellas conocidas por detonar los Salmos de desorientación. Cuando se pensaba que el mundo sería para siempre gris de pronto se renueva la esperanza, y se comienzan a entender las cosas de una nueva manera. Esto debido a que se ha advenido a una mejor o más clara comprensión de la realidad, se ha crecido, se ha recibido de Dios una interpretación más adecuada de la realidad. Dios ha hecho y/o enseñado algo que ha devuelto la sonrisa al rostro. Por eso se trata de una *nueva orientación* porque no se regresa a la vieja o previa orientación sino que se prosigue a una orientación que es nueva y por ende distinta. Entonces es posible volver a cantar y hasta compartir con otros lo aprendido con tal de ayudarles en sus propios procesos.

Al leer todos estos Salmos por separado pero reconociendo al mismo tiempo la existencia de las tres posibles agrupaciones ya mencionadas, se observa que la Biblia valida el proceso mismo de enfrentar la vida y de interpretarla, y de hacerlo justo en el *movimiento* o *época* en la que se encuentre la persona. Es como si estuvieran diseñados

para ayudarle a crecer de manera personalizada. Por eso no existen solo Salmos de nueva orientación señalando el producto final del proceso, sino también Salmos de orientación y de desorientación llevándonos a través del proceso. De ahí la convicción del autor de la posibilidad de aprender a leer los Salmos de manera más efectiva y por ende transformadora en lo que a lidiar con la depresión se refiere. Se hará evidente también más adelante que es posible utilizar los Salmos de la Biblia para ayudar a la persona afligida de una manera que integre algo de lo que se sabe acerca de la depresión por vía de la psicología. Es posible además utilizar el mensaje, intención y facultad para transformar la perspectiva intrínseca a los Salmos Bíblicos, respetando tanto el proceso de consejería como la realidad espiritual última a la que apuntan las Escrituras.

Un breve vistazo a la depresión en la historia eclesiástica

Al leer los Salmos resulta bastante evidente el que muchas personas en la antigüedad (y por ende históricamente) experimentaron la depresión. Una mirada general a los Salmos servirá para demostrarlo: *"¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios, porque aún he de alabarle."* (Salmo 45:5 Versión Reina-Valera Revisión de 1960). *"Estoy hundido en cieno profundo, donde no puedo hacer pie. He venido a abismos de aguas, y la corriente me ha anegado. Cansado estoy de llamar, mi garganta se ha enronquecido. Han desfallecido mis ojos esperando a mi Dios."* (Salmo 69: 2, 3). *"El escarnio ha quebrantado mi corazón, y estoy acongojado. Esperé quién se compadeciese de mí, y no lo hubo. Y consoladores, y ninguno hallé."* (Salmo 69:20). *"Me acordaba de Dios, y me conmovía; me quejaba, y desmayaba mi espíritu. No me dejabas pegar los ojos; estaba yo quebrantado, y no hablaba. Consideraba los*

días desde el principio…" (Salmo 77: 3-6). *"Se llenó de amargura mi alma, y en mi corazón sentía punzadas."* (Salmo 73:21) (Polischuk, 2011).

Más allá del texto y tiempo bíblicos, se sabe que a la altura del siglo IV, comenzó a utilizarse el término *acedia* para referirse al pecado de la *pereza espiritual*. En los monasterios de Alejandría, la acedia era uno de los ocho pensamientos considerados inadecuados y funestos, por ser subyacentes a toda tentación y pecado (Evagrius, 2003; 427 orig.). Al hablar de la "pereza espiritual" se tenía en mente además al pecado de falta de fe y ánimo.

Basándose en el Salmo 91, los monjes llegaron a identificar la referencia que hace el Salmo a la "*…mortandad que en medio del día destruya*" (v. 6b) con la acedia y la llamaron "el demonio del mediodía". Su raciocinio resultaba de que era principalmente durante las horas de la mañana hasta el medio día que muchos de ellos tendían a sufrir los más devastadores síntomas de la depresión, de la cual culpaban además a Satanás. Llama la atención del autor por las posibles implicaciones para el presente estudio, que para combatirla, los monjes oraban, trabajaban físicamente cuidando de sus jardines y, entonaban *cánticos gregorianos*.[2] En el siglo VI, Gregorio el Grande incluiría a la acedia entre los siete pecados mortales. Otros términos utilizados durante la edad media por los cristianos para denotar las condiciones depresivas fueron *tristitia y melancolía,* implicando con ello aquellas emociones tristes y melancólicas que acompañaban a la depresión (Wadell, 1998).

Durante la edad media se dio mucho énfasis además al elemento demonológico; y una de las aflicciones demoníacas era la *acedia, tristitia o melancolía*. Debido a que se

[2] Un cántico grupal al unísono repetitivo y sin instrumentos musicales, basado la mayoría de las veces en los Salmos.

pensaba necesario llamarlos por *nombre* con tal de conseguir expulsarlos; en algún momento la depresión también llegó a ser identificada con su propio demonio – "Belfegor". En el Siglo XII no obstante comenzaron a aparecer los conceptos biológicos, atribuyéndole también causas naturales a la depresión (Norris, 2008).

Para los puritanos, la pereza espiritual era pecado, específicamente por incapacitar a la persona para el trabajo. El castigo correspondiente era el cepo, con un cartel colgado al cuello indicándole a los demás la razón de su castigo. Dicha práctica cambio cuando la persona deprimida resultó ser la esposa de Cotton Mather, un ministro cristiano de la época colonial, defensor y practicante de la filosofía del cepo hasta que le tocó el turno a uno de los suyos (Polischuk, 2011). Tristemente, hoy día muchas personas siguen siendo amarradas a ciertas clases de cepo y, de sus cuellos todavía cuelgan distintos tipos de carteles que distorsionan la realidad de la depresión. Y aunque es cierto que existen muchas conjeturas que parecen haber sobrevivido y que continúan imponiéndose a pesar de tantos avances en el campo investigativo y clínico, no es menos cierto que gracias a Dios existe también mucha luz acerca de las complejidades de la realidad humana y de su experiencia con la depresión.

¿Qué es la depresión?

Ha habido muchos intentos de explicar o definir la depresión. Cada modelo ha desarrollado su propia definición a partir de su particular enfoque o teoría psicológica. De ahí que existe una definición o explicación psicoanalítica, otra conductual, otra cognitiva, y así la social, la existencial, la biológica y la espiritual. Cada una consigue subrayar un aspecto que juega un rol de envergadura en la condición depresiva, pero que

no agota todo lo que ésta es. Eso significa que desde el principio es necesario reconocer que la depresión es un problema complejo.

En este trabajo se adopta la línea de razonamiento de Polischuk (1992) quien, al admitir que es mejor considerar la depresión como un problema complejo, sugiere que se la considere a partir de sus síntomas, su etiología (origen o causa), y su condición disfuncional. El primer punto trata con un cambio que toma lugar en el estado del ser, en las relaciones interpersonales o en el actuar de una persona. Los síntomas funcionan como señales para indicar que algo más profundo anda mal, puede ser debido a una enfermedad física, a una condición biológica, o a relaciones afectadas. El segundo trata con la reacción de una persona a una situación que percibe como negativa, pero además con aquello relacionado con la constitución biológica de la persona. El tercero es ver a la depresión como:

> Un malestar en sí, y entonces el enfoque debe dirigirse hacia *la entidad* (énfasis en original) que proporciona manifestaciones de síntomas y procesos que demuestran que la persona experimenta problemas para vivir debido a un funcionamiento inadecuado de su sistema biológico, intelectual, emocional y conductivo. (p. 25)

En realidad toda persona pasa por momentos de tristeza y desánimo, muchas veces los seres humanos pueden sentirse angustiados, y esas experiencias, si son de carácter momentáneo, no son depresión en sí. Es importante destacar de paso que la tristeza juega un rol de enorme importancia en la vida humana, por ende tiene su lugar en la vida, es parte de procesos inevitables de esta vida debajo del sol como son el duelo, el dolor, etc. Por ende, se pueden esperar tristezas y, aún más, es aconsejable evitar

pretender vivir vidas sin ningún espacio para la tristeza saltándose etapas por demás necesarias para el desarrollo de personas emocionalmente saludables. Por lo que no se debe recurrir necesariamente a pastillas o a otros medios a la menor señal de tristeza; tampoco se debe diagnosticar como depresión toda tristeza. Hay momentos en que lo más saludable es estar tristes y procesar esa tristeza; y todos pasarán por esos momentos.

Para que sea depresión, sin embargo, la tristeza debe ser más profunda, más permanente, y es entonces cuando los pensamientos suicidas o catastróficos pueden incluso aparecer. En tales ocasiones será necesario referir al aconsejado a un profesional capacitado sin que eso signifique necesariamente renunciar al acompañamiento pastoral de la persona. Acción altamente recomendable porque el ámbito adecuado para la ayuda pastoral, tema que se ampliará más adelante, se concentra en cierto renglón de la condición depresiva, quedándose fuera otros renglones o clasificaciones que por su misma naturaleza y complejidad requieren algo más de lo que un pastor responsable estaría, en la mayoría de los casos, en condiciones de proveer, tanto ética como legalmente hablando.

Regresando a la variedad de modelos existentes y sus respectivas explicaciones para la depresión, la interrogante sobre cuál modelo es el mejor o el más apto no es simple, ya que la depresión es una entidad compleja. Dicha condición debe ser vista de manera amplia o global. Sin embargo, si se fuera a resumir en una palabra o frase la depresión, esta sería una *pérdida mayor* (Polischuk, 1992). Esa frase es la que mejor resume las distintas teorías hasta hoy expuestas. Cada modelo varía en cuanto a qué es lo que se pierde, pero concuerdan en que ha ocurrido una pérdida aquilatada como muy significativa. Así, la depresión es "un conjunto de síntomas – o un estado del ser –

manifestados en forma fenomenológica, existencial y práctica en relación a la sensación de ciertas pérdidas" (Polischuk, 1992, p. 64). La depresión es una enfermedad y como toda enfermedad exhibe una determinada serie de síntomas, no obstante debido a su complejidad, el diagnosticarla no siempre resulta fácil (Lewis, 2002).

Los síntomas de la depresión. (1) Estado de ánimo depresivo, (2) pérdida marcada de interés o de placer, (3) pérdida o subida de peso significativa, o desorden en el apetito, (4) insomnio o hipersomnio casi todos los días, (5) agitación o retardación psicomotora, (6) fatiga o pérdida de energía casi todos los días, (7) sentimientos de que uno vale poco o de culpa inapropiada excesiva, (8) habilidad disminuida para pensar o concentrarse, o indecisión, y (9) pensamiento recurrente sobre la muerte (no solo miedo a morir).

Niveles de depresión. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV-TR), publicado por la Asociación de Psiquiatría Americana, establece que para cumplir con un diagnóstico de depresión mayor la persona tiene que presentar como mínimo cinco de los síntomas anotados arriba, por al menos dos semanas, aunque esta afección tiende a continuar por al menos seis meses. Además, para poder decir que se trata de depresión mayor, por lo menos uno de los síntomas es un estado de ánimo depresivo (1) o pérdida de interés o de placer (2). También debe haber evidencia de que los síntomas están causando angustia o deterioro clínicamente significativo en el ámbito social, ocupacional o en otra área de funcionamiento, y que los mismos no son producto de una condición fisiológica o relacionada al uso de substancias.

La depresión mayor se presenta en distintos niveles de severidad. La severidad se evalúa como leve, moderada o severa y está fundamentada en el número de síntomas, la

severidad de los síntomas y el grado de angustia e impedimento funcional. El episodio depresivo leve se caracteriza por la presencia de sólo cinco o seis síntomas depresivos que causan un impedimento leve o que la persona necesite de mayor esfuerzo para funcionar normalmente. El episodio severo se caracteriza por la presencia de la mayoría de los síntomas y un nivel evidente de impedimento, como por ejemplo la incapacidad de trabajar o de cuidar a los niños. Por último, el episodio moderado tiene una severidad que se ubica entre el nivel leve y el severo.

Es importante resaltar que si una persona no cumple con la cantidad de síntomas requeridos para el diagnóstico de depresión mayor no quiere decir que no necesite de la intervención del consejero o del profesional de salud mental. De hecho, el manual reconoce la presencia de otras condiciones depresivas, entre ellas la distimia y el desorden depresivo no especificado. La distimia se refiere a un estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi diariamente, por lo menos por dos años seguidos. Para su diagnóstico deben estar presentes dos o más de los siguientes: apetito pobre o comer demasiado, insomnio o hipersomnio, fatiga o pérdida de energía, baja auto-estima, habilidad disminuida para concentrarse o tomar decisiones, y sentimientos de desesperanza. La categoría diagnóstica del desorden depresivo no especificado incluye otras condiciones con rasgos depresivos que típicamente no cumplen con los criterios de duración o número de síntomas.

Además de la entrevista que realice el consejero a la persona que aparentemente presenta indicadores de depresión, existen otras herramientas que le pueden ayudar a evaluar la severidad de la misma. Entre éstas, se encuentran diversos cuestionarios o instrumentos psicológicos. Uno de los más utilizados, tanto en el ámbito clínico como en

el investigativo, es el Inventario de Depresión de Beck (BDI, por sus siglas en inglés e IDB, por sus siglas en español) creado por Aaron T. Beck. El BDI (Beck, Steer y Garbin, 1988) es un instrumento de auto-informe diseñado para medir los síntomas y signos asociados a la depresión, principalmente en adultos, que hayan estado presentes en las pasadas dos semanas.

En Puerto Rico, se han desarrollado varias investigaciones dirigidas a validar este instrumento para varias poblaciones de adultos puertorriqueños y caribeños, por ejemplo, estudiantes universitarios y pacientes de una clínica de servicios psicológicos (Bernal, Bonilla y Santiago, 1995; Bonilla, Bernal, Santos y Santos, 2004). Por esta razón, en este proyecto se utilizará esta versión porque la misma está adaptada y validada para Puerto Rico. La versión original del BDI consta de 21 preguntas de respuesta múltiple mientras que la versión en español de Puerto Rico consta de 22 preguntas. Se le añadió una pregunta o ítem para adecuarlo a los criterios diagnósticos del DSM-IV.

Los ítems incluyen preguntas relacionadas a síntomas como la desesperanza e irritabilidad, cogniciones como la culpa o sentimientos como estar siendo castigado, así como síntomas físicos relacionados con la depresión, como la fatiga, la pérdida de peso y de apetito sexual. El ítem #9 evalúa la presencia de ideas suicidas y por su naturaleza, de atención especial por parte del consejero o del profesional de salud mental. Cada ítem del IDB está compuesto por cuatro aseveraciones. Las mismas ayudan a identificar grados a través de un continuo dentro del síntoma, con puntuaciones que van de 0 a 3. La puntuación total fluctúa entre 0 y 66 y la misma puede ser categorizada en niveles de severidad. Las investigaciones realizadas en Puerto Rico han permitido establecer puntos de corte para ayudar a determinar la severidad de la depresión. Una puntuación total

entre 0 y 10 sugiere la ausencia de depresión; de 11 a 19, depresión leve; de 20 a 27, depresión moderada; mientras que una puntuación mayor de 28 sugiere una depresión severa. Encontrará una versión del IDB en el Apéndice A de este trabajo.

Depresión clasificada de acuerdo a sus posibles causas. De acuerdo a Polischuk (1992) se puede clasificar la depresión en función de sus posibles causas, como: (1) *Depresión primaria o endógena mayor (proveniente de causas internas) unipolar o bipolar*: la causa de la depresión responde a factores biológicos transmitidos genéticamente y manifestados bajo ciertas circunstancias, y responde a factores bioquímicos. (2) *Depresión endógena menor*: es también 'desde adentro' pero no alcanza la estatura mórbida de la depresión primaria; un ejemplo sería el síndrome disfórico premenstrual (SDP) – síntomas depresivos que ocurren una semana antes de la menstruación y desaparecen después de menstruar; otros ejemplos serían la depresión relacionada con fatiga crónica o con cambios metabólicos relacionados con la edad como la menopausia, y otras.

También, la *depresión asociada con desórdenes bioquímicos* responde a causas endocrinológicas o glandulares, como en el caso de la depresión posparto en algunas mujeres; o el síndrome afectivo estacional (SAE) que ocurre durante las estaciones de otoño e invierno y desaparece durante la primavera y el verano, probablemente debido a la falta de luz solar. (3) *Depresión asociada con enfermedades o tratamientos.* (4) *Depresión ontológica:* la persona ha desarrollado estilos de vida y de comportamiento emocional a través de su vida, manifestando características del ser con tintes obsesivos y/o perfeccionistas que surgen de una distorsionada auto-percepción y sujeta a

cavilaciones mórbidas auto-castigadoras; (5) *Depresión reactiva*: respuesta o reacción a las pruebas o circunstancias que la vida lanza a la persona.

El área de actuación del consejero(a) pastoral para con la persona deprimida: un acercamiento integrativo

Para comenzar, es necesario destacar que el ministro que quiera ayudar encontrará que las depresiones reactivas, y ontológicas son las que caen dentro de su área de atención y servicio, ya que "en casos más conectados con la genética, la biología o la endocrinología se deberá recurrir a la participación o consulta de otros profesionales para asesorarse en tales casos" (Polischuk, 1992, p. 47).

Uno de los mejores argumentos a favor de la integración de aspectos espirituales y naturales de la depresión, y su tratamiento correspondiente es el propuesto por Polischuk (1992) a continuación:

> El haber sido creado en el sexto día hace que el ser humano tenga mucho en común con el resto de la creación. Toda persona, siguiendo líneas naturales, físicas, biológicas, químicas o electromagnéticas, está sujeta a las leyes naturales, a los acontecimientos que en solidaridad ocurren debajo del sol a toda criatura. Si se arroja del Empire State Building al mejor de los creyentes santificados, caerá a tierra en la 5ª Avenida con una aceleración de 9,81 m. por segundo cuadrado. (p. 74-75)

Quiere decir que la depresión incluye elementos físicos, emocionales y espirituales que requieren un acercamiento o tratamiento que sea comprehensivo en lugar de reduccionista, porque los seres humanos son mucho más que mentes en un cuerpo. Es

cierto que son seres físicos, pero también son seres sociales y espirituales, y por lo tanto extremadamente complejos.

Por eso, y tal como se ha dicho antes, quien administra el consejo pastoral debe reconocer el alcance de su área de ayuda y debe referir al aconsejado tan pronto se aperciba de la necesidad de ello. Así estará respetando tanto la complejidad del problema como su importante rol en el tratamiento del mismo, pero sin perder de vista que la depresión misma es un síntoma de un problema mayor: el participar de la realidad de una sociedad caída cuyas aflicciones afectan a sus miembros (Blazer, 2009). Aún cuando el rol de quien ofrece el consejo pastoral varía al surgir un referido, eso no quiere decir que tenga que desaparecer enteramente del escenario. Es muy aconsejable el seguimiento ya que lo que está en juego es mucho, la depresión incluso puede conducir a la muerte. Se sabe que en casos de suicidio la depresión ha demostrado ser uno de los mayores factores de riesgo (Lewis, 2002).

Cabe aquí citar nuevamente a Polischuk (1992) quien al abordar la monumental contribución del consejo cristiano al proceso de consejería escribe:

> La fe cristiana permite que Dios irrumpa la esfera y dé pautas reveladoras en cuanto al origen, destino y propósito de la vida dentro del cosmos. El invitar lo trascendental a lo natural permite otro punto de vista, otra antropología y otras maneras de postular causas y efectos debajo del sol. También permite la atribución de otro significado a la existencia. (p. 65)

No se trata entonces meramente de que ambas clases de depresión abordadas arriba sean tanto más fáciles de tratar que las demás, que a los consejeros cristianos se les puede permitir que intervengan ya que hasta ellos podrían ayudar a pesar de ellos

mismos. Se trata más bien de una contribución única que ellos pueden prestar, que desafía incluso el que no se les incluya o no se les invite a participar más a menudo, asistiendo a consejeros no pastorales, especialmente cuando de tratar a aconsejados cristianos se refiere. En otras palabras, cada vez más debería darse el fenómeno de pastores recibiendo referidos por parte de consejeros no pastorales y no solo el mucho más frecuente caso inverso.

Al mismo tiempo aquellos que sirven ofreciendo el consejo pastoral necesitan reconocer que la psicología puede ayudarles en su intento de ayudar. Una manera de hacerlo es aprendiendo algunos de sus acercamientos más básicos en lo que al arte de aconsejar se refiere, como por ejemplo, aprender a escuchar. Los que aconsejan deben ser buenos en discernir lo que en realidad está ocurriendo, muy buenos observando, escuchando e interpretando lo que en realidad está ahí, yendo más allá de lo que la persona aconsejada ha sido capaz de percibir o entender de sí misma por sí misma, solo entonces será capaz de ayudar al aconsejado a ver más y mejor. "Al permitir el desarrollo de una mejor visión de las circunstancias, de uno mismo, de las relaciones, y ver sus corrientes subyacentes y *los hilos detrás de los títeres* (énfasis en original), se da la oportunidad para hacer mejores decisiones" (Polischuk, 1994, p. 330).

Al aconsejar, es necesario reconocer cuán útil y apropiado es aprender a hacer preguntas más que aseveraciones, investigar de la fuente ante sí toda la información que pueda en lugar de llenarla de información predeterminada y a veces prejuiciada. Cuando las personas aconsejadas descubren algo por sí mismas tienden a valorarlo y a apoderarse de ello mucho más que cuando sencillamente se lo transmite otra persona. Por lo que preguntar *socráticamente* (Polischuk, 1994) es muy útil y poderoso en la consejería ya

que además ayuda a la persona a expresar lo que necesita descubrir, en un sentido, por sí misma. Es una manera no directiva de liderazgo en la consejería que ayuda a la persona a participar activamente en la identificación y solución de su problema y por ende la capacita para, a la postre, seguir adelante con su vida de manera independiente del consejero.

Además, ese formular aseveraciones y desglosar verdades en forma de preguntas al aconsejado es una manera de reconocer que la persona aconsejada tiene mucha más información para ayudar al consejero a ayudarla de lo que a veces tanto ella como los mismos consejeros pastorales están consientes o dispuestos a reconocer. No quiere decir que puede darse el caso en que sea necesario al menos temporalmente un acercamiento directivo a la consejería, por ejemplo cuando se prescriben conductas y deberes específicos a los aconsejados, pero aún entonces es posible hacerlo de manera sabia y prudente fomentando la independencia del aconsejado y no esclavizándolo al continuo liderazgo del consejero.

En la presente propuesta de integrar lo que se sabe por vía de la psicología acerca de la depresión con la Biblia con tal de ayudar a la persona afligida, siempre se parte de la Biblia y no al revés. Aún cuando muchas veces se utilice la terminología psicológica, en realidad se parte de una comprensión del ser humano primordial y esencialmente bíblica. Los términos y parámetros de las definiciones tomados prestados de la psicología ayudan al autor a entenderse con el resto de los que trabajan con la condición humana. Además, estas le facilitan importantes herramientas para establecer con claridad síntomas, y a la postre identificar más acertadamente el nivel de aflicción o crisis experimentada por las personas. Es como pedirle prestado a la psicología algunos de sus

bloques o ladrillos pero es el consejero pastoral quien construye el edificio; un edificio cuyo plano está en las Escrituras.

Quiere decir que el presente acercamiento a la integración de la Biblia con la psicología parte del supuesto de la autoridad última de la Biblia. Autoridad que la faculta para definir, plantear y explicar acertada y apropiadamente la realidad ontológica del ser humano en su presente estado pero además en lo que al misterio de su origen (sin que deje de ser un misterio del todo) se refiere, y por supuesto también escatológicamente hablando. Por eso, desde la perspectiva del autor, los descubrimientos y la contribución particular del campo de la psicología sirven para ampliar el detalle del cuadro que la Biblia pinta acerca del ser humano pero nunca pintan otro cuadro, el momento en que la psicología intenta lo último (y por supuesto que lo hace, muchas veces) es el momento en que por sí misma delinea un límite que el autor no está dispuesto a cruzar. Para éste la psicología le sirve a la Biblia y no al revés.

Desde la década del 1980 se ha suscitado un marcado interés por la relación entre la psicología y la espiritualidad tanto a nivel teórico como práctico. Esto ha provocado que la consejería cristiana explore más a fondo el alcance de dicha relación con la psicología y viceversa. Muchas veces esto se traduce en la práctica a que, en lo que a la persona cristiana se refiere, ésta prefiera solicitar el servicio de terapeutas cristianos que el de terapeutas sin una clara profesión de fe o al menos una explícita afiliación religiosa (Randall, 2004).

Terapia cognitiva–conductiva cristiana (TCCC)

Una de las maneras en que la integración de la Biblia con la psicología se manifiesta es a través del surgimiento de acercamientos a la consejería como el que

supone la terapia cognitiva-conductiva cristiana (TCCC). La misma se asemeja a la terapia cognitiva-conductiva (TCC) en que abarca áreas como el programar actividades, entrenamientos o ensayos cognitivos, entrenamiento de asertividad, dominio propio, desempeño de roles y técnicas de placer. Por otro lado se distingue también en que subraya la manera cristiana de ver esas mismas áreas incorporando además la enseñanza y memorización de las Escrituras, meditación, oración, maneras o patrones de pensar saludables y bíblicos, y otras técnicas vinculadas a la formación espiritual por medio de las disciplinas espirituales cristianas. También se debe destacar como distinción la creación de un ambiente colaborativo entre el consejero y el aconsejado acrecentado por el amor incondicional de Cristo (Randall, 2004).

Algunos han definido la TCCC como "una técnica de consejería que se origina en teorías seculares pero que tiene contenido religioso y es utilizado para fortalecer la fe del aconsejado así como para aliviar su aflicción" (Worthington, 1986, p. 427). La teoría secular a la que hace referencia la definición anterior específicamente es la TCC que se puede definir como "una serie de procedimientos derivados de la terapia conductiva que intenta cambiar la conducta modificando o alterando patrones defectuosos de pensamientos o auto-verbalizaciones destructivas" (Goldenberg y Goldenberg, 2000, p. 435). Por otro lado la consejería cristiana ha sido definida como "libertad de condenación, trauma y otros problemas, y la libertad para actuar como discípulos cristianos en el mundo" (Craigie, 1994, p. 214). Dicho de otra manera, la consejería cristiana puede verse como un proceso de formación espiritual potenciado por un discipulado intensivo en el contexto de una relación que se podría catalogar como

superior a la (por así llamarla) nominal de consejero-aconsejado, para llegar a reflejar lo que a la luz de la Biblia se denomina la comunidad cristiana o el compañerismo cristiano.

Parámetros del proyecto

El procedimiento a seguir incluye reclutar a 12 participantes voluntarios para el proyecto de investigación y administrarles cuestionarios acorde con el propósito de la misma. Los participantes reciben varias sesiones de acuerdo a lo indicado por la intervención de consejería propuesta, y los elementos de la depresión presentes son analizados y evaluados a partir de la data recolectada. El programa de sesiones consta de seis reuniones semanales consecutivas donde se instruye a los participantes acerca de los Salmos en general a manera de introducción, las disciplinas espirituales cristianas relevantes para este estudio, Salmos particulares abordados en este trabajo e instrucciones al aconsejado para realizar asignaciones entre sesiones. Las reuniones semanales son de 1.5 horas cada una.

La población es tomada de entre personas adultas que asisten a alguna iglesia de la Alianza Cristiana y Misionera en Puerto Rico. Se invita a participar a personas quienes consideren que recientemente podían haber tenido algún sentimiento asociado a la depresión y, se les motiva indicándoles que la meta es que los participantes se puedan identificar con el salmista y que aprendan a actuar como él lo hizo cuando estaba lidiando con sus propios sentimientos y pensamientos depresivos delante de Dios. Se le asegura además que toda la información producida por el proyecto será protegida con la más estricta confidencialidad.

Se administra una pre-prueba antes de las sesiones de consejería, la cual vuelve a administrarse como post-prueba luego de las mismas. La prueba a ser administrada es

una de rastreo para conocer la presencia, el nivel o intensidad de las manifestaciones de los síntomas depresivos antes y después del programa. La misma sirve para evaluar la posible efectividad de la intervención de consejería propuesta en este proyecto. Se espera que los resultados indiquen alguna efectividad en el uso de los Salmos en el consejo pastoral a la persona con sentimientos depresivos. La prueba seleccionada goza del reconocimiento en el campo de estudio concernido al mismo tiempo que es adecuada para el investigador. Dicha prueba de rastreo es el Inventario de Depresión de Beck (IDB-R).

En el siguiente capítulo se ubicará el presente proyecto en el contexto del mensaje de la Biblia y su relevancia para con este. Se hará especial énfasis en el mensaje de los Salmos y su relación con la condición depresiva.

CAPÍTULO 2

MARCO TEOLÓGICO

La Biblia y la transformación

En Romanos 12:1 es evidente que la relación entre la transformación de las actitudes y conductas con una nueva manera de pensar no es una idea nueva sino una premisa sostenida por la Biblia con inequívoca intensidad. El texto declara, "*no os conforméis a este siglo sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.*"[3] Este verso sostiene que la transformación viene como resultado de una manera de pensar o entender nueva y, por ende distinta. El pensar desde una nueva perspectiva permite el actuar novedoso, ya que el pensamiento afecta la conducta y las emociones.

Las investigaciones en el campo psicológico corroboran el tenor de las Escrituras, las cuales alegan que lo que el ser piensa, cree o abraza como actitud, termina por informar y determinar sus reacciones emocionales y su conducta. Las decisiones conscientes se derivan de los procesos que asesoran la realidad contextual. Las Escrituras presentan enfáticamente el rol protagónico e innegable de la manera de pensar del individuo y, sostiene axiomáticamente que el pensamiento, la razón, las creencias y actitudes del ser juegan un papel de enorme envergadura en el procesado de la realidad. El ejemplo paulino de ello registrado en Filipenses 2 señala la necesidad de adoptar la misma actitud que demostró Jesús hacia los seres humanos, actitud que catapulta toda una manera diferente de sentir y proceder.

[3] A menos que se indique lo contrario, toda referencia al texto de la Biblia utiliza la versión Reina-Valera 1960.

La formación espiritual (y por ende la transformación) cristiana es un proceso que incluye prioritariamente la adecuada recepción de cierta información (Romanos 10:17). En esencia, el evangelio necesita ser adecuadamente escuchado para ser respondido con fe y obediencia. Para Jesús esto era de vital importancia. El evangelio primero necesita ser bien escuchado si es que cambiará la vida del ser. Luego necesita ser entendido e internalizado cada vez más profundamente. De ahí la importancia dada por Jesús a la dinámica de *tener oídos para oír* (Mateo.13:9). En la parábola de los cuatro tipos de terrenos de siembra (Mateo 13:3-9), es el cuarto terreno el que termina produciendo una cosecha que es por mucho sobrenatural. Lo que distingue a ese terreno de los otros tres en el relato de Jesús es que ese terreno representa a los que oyen y *entienden* (Mateo 13:23) la palabra de Dios (Keller, 2008).

El llegar a entender verdaderamente el mensaje de la Palabra de Dios tiene consecuencias extraordinarias, no sólo por el fenómeno de entender en sí, sino porque la buena noticia de Dios que se ha entendido es verdad. Entender la palabra de Dios ubica al lector en contacto con el universo que en realidad está ahí. De acuerdo a los Proverbios, la realidad puede ser asesorada partiendo de tres niveles: conocimiento, entendimiento y sabiduría. El conocer se deriva del procesado de información, algo empírico - data; el entender estriba en atribuir significado, captar la propiedad que emerge del conocimiento y hace sentido a la persona, proporcionando perspicacia. El entender recibe su capacidad de la iluminación, de la suscitación de la capacidad de captar la esencia y el sentido real, del descorrer del velo de lo concreto hacia abstracciones más profundas y significativas de la realidad. Por eso, el leer los Salmos ante el Espíritu permite que el Autor mismo le proporcione el significado real al narrativo

poético, dando pautas de la verdad atesorada en la Palabra. La sabiduría (o correcta aplicación del conocimiento y el entendimiento), es la propiedad que emerge de ambas.

La formación espiritual cristiana consta entonces de dos partes esenciales, la primera de estas es el milagro de llegar a ser cristiano (Juan 1:12). Ser cristiano es realmente poderoso, ya que Dios mismo realiza una transformación en el ser que trasciende la capacidad para asimilarla y/o explicarla. La Biblia enseña que se le hace partícipe al creyente de la naturaleza divina (1 Pedro 1:3-4) y que Dios pone vida en este (Efesios 2:1). No hay el espacio aquí para abundar al respecto por lo que solo se indicará que incluso esa primera parte de lo que constituye la transformación del ser humano es el resultado directo de escuchar bien y entender la verdad de Dios. La segunda parte esencial de la formación espiritual cristiana es el crecimiento o desarrollo del cristiano.

Las disciplinas espirituales ocupan un lugar central en dicho crecimiento. Pero no se trata de ver a las disciplinas espirituales como un ejercicio de auto-ayuda o auto-mejoramiento personal. Se trata más bien de ejercicios cuyo propósito es ayudar al ser precisamente a estar con Jesús para escuchar y entender cada vez mejor el mensaje del evangelio de Jesús. Las disciplinas colocan al ser en la posición de escuchar, entender e internalizar cada vez más profundamente el mensaje de Dios al mismo tiempo que le ayudan a mantenerlo presente en su mente durante el mayor tiempo posible. Ese escuchar, entender, internalizar y tener presente el mensaje de Dios permite el cambio en las creencias, prioridades, actitudes, perspectivas y sentimientos del ser que se acerca a Dios con tal propósito.

La Biblia enseña que el ser creyente recibe vida en su interior - una vida literal, milagrosa, experimentada en un plano superior. No se trata entonces solo de leyes o

palabras para vivir sino de vida como proveniente "de arriba" – de poder para vivir una vida que trasciende lo trivial. En la perspectiva del autor, tal es el punto de partida para experimentar lo maravilloso de tal existencia impartida, realizando que el ser no es definido por su antigua manera de existir, sino que es invitado a ser redefinido "en Cristo" para actualizar sus potenciales según el beneplácito y la voluntad de Dios. Pablo llega a afirmar con su famosa expresión, "*el que está en Cristo nueva criatura es, las cosas viejas pasaron he aquí todas son hechas nuevas*" (2 Corintios 5:17), que la persona cristiana ha recibido de Dios "nuevos ojos", tanto así que ha venido a ver y a entender absolutamente todo de una manera distinta (nueva). Precisamente por eso todas las cosas han sido hechas nuevas, porque ya nada lo ve como antes. Pero incluso esa transformación tampoco está supuesta a ser internalizada de una sola vez, sino que es algo de lo cual el cristiano se va apoderando a medida que crece en el conocimiento de Jesús y su evangelio por medio de las prácticas espirituales.

Jesús y los discípulos camino a Emaús (Lucas 24:13-35)

El encuentro del Jesús resucitado con dos de sus discípulos camino a Emaús es la mar de interesante para señalar la manera cómo el utilizar la Biblia con personas afligidas puede transformarlas. El evangelista indica que dos discípulos de Jesús se hallaban conversando acerca de los últimos acontecimientos relacionados con la muerte de Jesús mientras se dirigían a su destino. Durante el camino, Jesús mismo se les une pero éstos no pueden reconocerlo. Están hablando nada menos que de él mismo, lo tienen de frente, pero no pueden reconocerlo. Jesús les preguntó: "*¿Qué pláticas son estas que tenéis entre vosotros mientras camináis, y por qué estáis tristes?*" (v. 17). Con asombro, apenas pueden creer que este desconocido no sepa las cosas que recién habían tomado lugar en

Jerusalén. Lo que sigue es el recuento de lo sucedido y su interpretación por parte de los discípulos, incluyendo dos importantes detalles – su gran tristeza y desánimo al considerar que todo parecía indicar que Jesús no era la redención tan esperada y, su razonable explicación de los recientes increíbles relatos de unas mujeres acerca de la supuesta resurrección de Jesús. Todo esto se lo están explicando nada menos que a Jesús.

El evangelista prosigue a detallar el momento en que Jesús los confronta con su incapacidad para creer y entender lo que en realidad estaba pasando. Enseguida Jesús les abre las Escrituras y en el proceso les va abriendo los ojos para que comprendan el verdadero significado de los últimos acontecimientos. Algo de lo que Jesús utiliza para hacer eso son precisamente los Salmos (v. 27, ver también lo que Jesús hace más adelante con el resto de los discípulos en el v. 44 y 43). Desde las Escrituras, y al menos en parte desde los Salmos Jesús les cambia la perspectiva y les hace verlo todo desde otra luz. Más tarde al partir el pan con ellos consigue abrirles los ojos, y finalmente son capaces de reconocerlo.

Con referencia a la necesidad de abrir los ojos del ser natural, se ha usado el termino *escotosis* o ceguera espiritual para indicar la incapacidad de oír, ver, comprender las cosas de Dios en tal estado. Es así que Pablo orará más tarde por los Efesios para que Dios "*alumbre los ojos de vuestro entendimiento para que sepáis...*' (1:18). También escribe a los Corintios, con referencia a los judíos que leen a Moisés sin entender, "*porque el velo está puesto sobre el corazón de ellos. Pero cuando se conviertan al Señor, el velo se quitará.*" (2 Corintios 3:15b-16). Ésta de por sí es una ceguera muy peligrosa no solo por sus nefastas potenciales consecuencias sino porque no es

necesariamente obvia sino bastante sutil. El ser natural se encuentra en una condición ciega sin siquiera saberlo, y permanece en su ceguera debido a su arrogante resistencia a considerar la posibilidad de que está equivocado.

Lo que se lee entonces es que Jesús los tomó de la mano y a la luz de las Escrituras los ayudó a reinterpretar acertadamente todo lo que habían vivido en aquellos eventos recientes. Como consecuencia, su actitud y sus sentimientos fueron transformados. Ellos mismos indican que mientras Jesús les abría las Escrituras, las cuales tampoco habían entendido bien hasta esa fecha, sus corazones *ardían* (v. 32). En el lapso que le tomó aquella caminata de un pueblo a otro, Jesús los movió de la desesperanza al gozo, y lo hizo con las Escrituras. La experiencia transformadora de aquellos hombres frente al poder del mensaje de las Escrituras que les fue abierto en presencia del Jesús resucitado alienta la posibilidad de que esa pueda ser la experiencia de otros frente a las mismas Escrituras. Ese abrir de las Escrituras a las personas siendo aconsejadas (que logra moverlas de la desesperanza al gozo) es parte esencial del trabajo de los consejeros pastorales.

A. Padilla, profesor de Nuevo Testamento, refiriéndose a este pasaje en Lucas afirmó que allí se encontraba lo que él ha llamado *la jornada del corazón* – primero *tristes*, luego *tardos para entender*, y finalmente *ardiendo* (comunicación personal, 16 de enero de 2012). A continuación, un poco más acerca de dicha jornada o movimiento del lamento a la alabanza propiciada precisamente por los Salmos.

Los Salmos – un movimiento del lamento a la alabanza

Los Salmos han sido objeto de una intensa investigación erudita, especialmente desde la aparición del trabajo monumental de Hermann Gunkel (1862-1932). Amados y

utilizados intensa y extensamente por cada generación de cristianos, es impresionante reconocer lo poco que en realidad se ha esclarecido acerca de su significancia hasta tiempos relativamente recientes. En el ámbito evangélico, a menudo se insiste en tratar de interpretarlos y utilizarlos sin aprovechar el enorme caudal de conocimiento proporcionado por la investigación antes mencionada.

Una de las cosas más importantes que ha surgido recientemente es el hecho que los Salmos no son independientes los unos de los otros en el sentido en que muchas veces son tratados (Brueggemann, 1984). Debido a ello, su interpretación (la de cada Salmo individual), debe tomar en cuenta aunque sea solapadamente lo que el resto de los Salmos informan. Esto se traduce al conocimiento más adecuado que permite llegar a saber algo de cada Salmo en comparación a sus semejantes, y al mismo tiempo captar algo que lo distinga o lo contraste con los demás al intentar dividirlos en categorías. También, metafóricamente hablando, al estudiarlos el lector puede observar no solo el árbol sino el bosque del cual este es parte. Mirar el bosque parecería demasiado trabajo, pero la recompensa ligada a ello ha probado ser indudablemente inmensa.

La tendencia humana es la de tener una percepción focal o periferal, ambas coplanarias o en el mismo plano; solo cuando se tiene el contexto en mente es que la figura aparece enmarcada en su verdadero marco de referencia; el percibir ambos al mismo tiempo es un proceso paralelo, no en serie. Aún más, no solo percibir en el ambiente coplanario, sino incluir la dimensión vertical, trascendental, para ver ambos, lo focal y lo periferal desde una perspectiva superior, sintetizadora, integrativa y cabal, como Dios lo hace. Esta tesis enfatiza el propósito de mirar no solo el árbol sino el bosque del cual este es parte.

Entre muchos otros, uno de los eruditos que consigue convencernos de la recompensa arriba referida es Westermann (1981) cuando, luego de su extensa investigación de los Salmos, plantea la interesante observación de que estos siempre, por naturaleza, se están moviendo de la súplica o lamento a la alabanza.

> En mi opinión, este hecho de que en los Salmos del A.T. no hay, o casi no hay, tal cosa como *exclusivamente* (énfasis en original) lamento y petición, demuestra de manera conclusiva la polaridad entre alabanza y petición en los Salmos. El clamor a Dios nunca es aquí uni-dimensional, sin tensión. Siempre se encuentra en algún lugar entre petición y alabanza. Por naturaleza no puede ser meramente petición o lamento, sino que siempre está en camino de la súplica hacia la alabanza (p. 75).

Tal afirmación respalda y tiene todo que ver con el supuesto que es adoptado en este trabajo: que los Salmos potencian al afligido a moverse, precisamente del lamento a la alabanza, de la tristeza al contentamiento. Incluso aquel Salmo que pareciera no incluir algún aspecto relacionado con la alabanza, incluso aquellos que podríamos considerar los más tenebrosos entre los Salmos de lamentación, aún esos incluyen aunque sea medio versículo señalando una pequeña luz al final del túnel, un movimiento, aunque sea pequeño, hacia el contentamiento (Westermann, 1981).

De la misma manera, los Salmos de alabanza exhiben el mismo movimiento al hacer referencia a aquellos días en que nos lamentábamos para seguidamente celebrar públicamente lo que Dios hizo luego que clamamos a él. Esa realidad de los Salmos como un todo (el bosque) aumenta la capacidad del lector para apreciar cada Salmo individual (el árbol), le informa y le sirve de contexto para interpretar su mensaje como

parte de un coro más amplio sin que pierda por ello su voz distintiva. Ese coro le ayuda a escuchar la melodía que la voz solitaria no conseguiría porque no aspira a hacerlo. Refiriéndose al mensaje del coro y a algunas conclusiones que de este se desprenden, Longmann (2000) escribe,

> En los Salmos, lo negativo lleva siempre a lo positivo. La duda lleva a la confianza; la cólera hacia Dios se vuelve amor; la tristeza, alegría. Pero debemos recordar que los Salmos no son conjuros mágicos. A veces, parece que el salmista cambiaba sus sentimientos de negativos a positivos en un corto momento; pero no es lo que pasó. Los Salmos reducen el tiempo de tal manera, que lo que fuera un largo proceso aparece como una idea repentina. Detrás de los Salmos hay una honesta lucha emocional. (p. 98)

Reconocer y apercibirse de ese largo proceso en la vida del salmista al cual con mucha razón alude Longmann, debe alentar al consejero que trata de motivar y asesorar otro proceso, el proceso único y personal del ser afligido a quien aspira ayudar por medio de un consejo pastoral que abraza esos mismos Salmos. No se trata entonces de fórmulas mágicas o técnicas utilitarias con efectos instantáneos sino de un proceso dinámico, de una experiencia personal, de una relación vital con el mismo Dios al que el salmista se dirige.

Por eso, hablar de los Salmos como herramienta no quiere decir que estos harán las veces de una pastilla mágica que garantice siempre el resultado esperado, ni mucho menos que lo harán de manera inmediata, como si ellos fueran la solución intrínseca al problema. Lo que si quiere decir es que pueden funcionar como una especie de vehículo que ayude a la persona a experimentar por sí misma la verdad transformadora de Dios y

aún a Dios, desde lo profundo de su realidad particular sea cual sea. Permitiéndole así a los Salmos ser lo que siempre han aspirado a ser: el resultado de una relación dinámica con Dios, el Dios vivo.

Brueggemann (1984), al interpretar los Salmos a la luz de su modelo de orientación-desorientación y nueva orientación, respeta la voz de éstos como parte de la voz del Antiguo Testamento judío. Sin embargo, también invita a la lectura cristiana de los mismos que se conjuga con la primera sin violentar su integridad. Es su posición que la prédica y el uso de los Salmos aportan mucho a una práctica pastoral evangélica (buenas noticias) pertinente, realista y sensible a la condición humana.

Quizás el tema, que aparece una y otra vez en los Salmos tanto de manera explícita como implícita (estilo, tono o recursos literarios del poeta), que más llama la atención y que es perfectamente compatible con el mensaje cristiano, es la enormidad de la grandeza de Dios y lo que la misma provoca en el salmista. Pareciera ser importantísimo que Gunkel (1998) ofrezca ese dato para explicar los Salmos, entiéndase, el dato del enorme entusiasmo del poeta (salmista) con su Dios y su intento de corresponder a lo que siente, escribiendo su Salmo.

Para el salmista, Dios es tan grande que merece ser alabado por todos y por todo, incluyendo los montes, los árboles y las estrellas (Salmo 148). Dios merece eso y más, muchísimo más. Dios es tan grande que incluso en la hora más contradictoria del salmista, cuando más decepcionado y a veces molesto con Dios se encuentra, en parte porque considera a Dios responsable por la situación amenazante (de la cual no le ha librado a pesar de ser *su* Dios – realidad que parece empeorar su crisis), es precisamente a Dios a quien acude porque ni puede hacer algo por sí mismo ni tiene a quién más ir. Solo

Dios puede ayudarlo, solo Dios es capaz de cambiar su situación (Bruggemann, 1984). La grandeza y bondad de Dios se manifiesta en los Salmos con intensidad, implícita y explícitamente, tanto como para conseguir ayudar al orante a verlo sino a recordarlo, y a ser transformado en el proceso.

Esta tesis recalca que la necesidad no es tanto aprender algo nuevo como recordar lo que ya la persona pareciera saber. Este recordar, este traer a la memoria de manera intencional algo que se ha olvidado puede transformar el esquema de pensamiento y a la postre los sentimientos. A veces la persona puede ser víctima de la tiranía de lo inmediato, de ese evento que acaba de ocurrirle. La tendencia natural es la de vivir en el presente inmediato, consciente de lo que es verdad frente a los ojos del percibidor, aquí y ahora, divorciándolo así de la verdad que ha conocido en el pasado. Por eso es necesario dialogar con el pasado, traer a la memoria esa otra verdad que ayuda a interpretar los hechos más recientes y, casi siempre más ruidosos en la vida actual.

Los Salmos proponen la importancia de recordar los hechos de Dios para dar una perspectiva y ayudar a sanar y a recuperar tanto la fe como la esperanza (Salmo 77). Las conclusiones imperativas de esta tesis enfatizan la necesidad de intentar ayudar al afligido por medio de la lectura, oración y actualización de los Salmos, brindándole un vistazo renovado de la suprema grandeza de Dios.

El mensaje de los Salmos y la depresión

Al leer los Salmos, muchas veces es evidente que el salmista presenta su realidad tal como la siente; y experimenta esa realidad específicamente frente a la realidad de Dios. Los Salmos son así porque son honestos, pero además porque son para un mundo semejante al experimentado en la actualidad, un mundo que no es lo que fue creado para

ser, pero un mundo que está en el proceso de ser redimido. En otras palabras, un mundo donde Dios todavía está trabajando. La búsqueda de la felicidad es uno de los temas que más aparece en los Salmos y es precisamente la manera en que comienzan – "*Dichoso el varón que…*" (Salmo 1:1). Esa felicidad que todos anhelan pero que pareciera ser tan elusiva, no mengua en el mensaje del salmista, ni siquiera cuando todo se viene abajo y parecería que nunca volverá a tener razones para reír.

Por eso hace tanto sentido ir al salterio y hacerlo más accesible a quienes sirven en el contexto de la iglesia, poniéndoles en las manos una herramienta para el consejo pastoral que a partir de estos y aunque de manera parcial todavía, redunde en despertar su deseo por hallar y utilizar cada vez más lo que el salterio tiene para ofrecer. En realidad no se trata de algo nuevo, ya que la intención de los Salmos fue siempre ayudar a la comunidad y/o al individuo a enfrentar su realidad con fe y sin olvidar cuál o mejor dicho quién es, después de todo, la realidad última (Brueggemann, 1984). Ese enfrentar la realidad con fe se traduce a relacionar o integrar lo cognitivo con lo espiritual.

Eso quiere decir que la atención, entiéndase la percepción o entendimiento, además de la perspicacia o adjudicación de significado de la realidad por parte de la persona, se relaciona o confronta con lo leído en el Salmo a ser digerido, hasta conseguir un cambio significativo en las emociones. La interpretación de esa realidad experimentada fenomenológicamente es tan poderosa como la misma experiencia en sí. Si el lector se equivoca en dicha interpretación o entendimiento, su ser entero será profunda e instintivamente afectado, de ahí la importancia de cuestionar, evaluar y supervisar el mundo de los supuestos y pensamientos (S. Jo, 2004) para asegurar que

corresponden al Universo que en realidad está ahí, cuya realidad última, otra vez postulada axiomáticamente, es el Dios de la Biblia.

Es interesante notar que es el salmista David quien es recordado por su manera de calmar los terribles estados de ánimo del rey Saúl con el toque de su arpa, siendo el mismo David uno de los más prolíficos autores del salterio. Esa relación entre el salterio y la ayuda a la persona profundamente angustiada es por demás evidente en el caso específico de David (1 Samuel 16:23). Es más, el que los Salmos sean poesía aumenta su capacidad para ayudar a la persona deprimida (como en el caso de Saúl) a escucharlos ya que parte del problema con la depresión es que dificulta a la persona el asimilar la comunicación. Pero la poesía al igual que la música consigue acceso a partes del ser que de otra manera serían inaccesibles, especialmente si está presente una condición depresiva. Quiere decir que cantar un Salmo o escuchar a alguien cantarlo puede no solo ayudar a que su mensaje llegue a la persona sino a que llegue a partes de su ser que de ninguna otra manera es posible llegar.

El vincular un mensaje con la música o la poesía genera (a veces para bien y a veces para mal, todo depende de la intención) una serie de eventos en la persona, sencillamente por la manera en que fue creada y funciona, que aumenta el potencial impacto del mensaje a transmitirse, especialmente cuando la depresión en cualquiera de sus etapas o manifestaciones bloquea parcialmente el acceso. Esa característica poética de los Salmos hace que el uso de estos sea especialmente idóneo a la hora de tratar de ayudar a una persona con síntomas depresivos; quizás solo así se logre llevarle el mensaje que tanto necesita.

Warren W. Wiersbe en su libro *Preaching with Imagination* (1997), apela al trabajo de Ellen Y. Siegelman quien explora la conexión entre la metáfora y la sanidad psicológica a partir de ciertas consideraciones acerca de cómo funciona nuestro cerebro, para explicar la necesidad del uso de imágenes en la comunicación o predicación cristiana. Según Siegelman la vida interior no puede ser cambiada a menos que los afectos (o sentimientos) y el entendimiento estén conectados. Dicha conexión, subraya Wiersbe implica necesariamente el uso de la imaginación y por ende las imágenes metafóricas. Una religión que solo apela al hemisferio derecho del cerebro, donde generalmente se trata con lo estético, musical, emotivo y creativo, genera mucho calor pero ninguna luz. Igualmente, una religión que solo apela al hemisferio izquierdo, donde generalmente se regula lo abstracto, verbal, intelectual y cognitivo, genera mucha luz pero ningún calor. Es solo por medio de la imaginación que ambas coinciden o se encuentran, ofreciéndonos así una fogata que tiene tanto lo uno como lo otro – luz y calor, verdad y emoción. De ahí la necesidad de un mensaje que dibuja una imagen como en efecto consigue hacerlo la poesía.

A la luz de lo anterior es posible afirmar que los Salmos, inspirados por Aquel que conoce muy bien cómo funciona el cerebro humano así como lo que se proponía hacer por medio de estos, no fueron escritos al azar. Más bien, es a todas luces evidente que fueron escritos tomando en cuenta cuál era la mejor manera de ayudar al ser humano a captar, asimilar y experimentar su transformador mensaje, por eso la abundante poesía y la metáfora – luz y calor, verdad y emoción, sanidad. Saber esto no solo puede aumentar el aprecio por los Salmos sino que invita al acercarse a éstos como a un escrito que es más sensible y consiente de la condición humana y, por ende más personal e intencional

de lo que posiblemente se pudiera sospechar. Los Salmos exclaman a gran voz que los seres humanos son conocidos y amados íntima y, detalladamente por el Percibidor Absoluto de la realidad humana. Por lo que cada ser humano es verdaderamente valioso para Dios; sus criaturas le importan muchísimo al Creador.

Salmo 77 y Salmo 42

El Salmo 77 es al mismo tiempo un buen ejemplo de lo anterior como un clásico en lo que a la relación entre los Salmos y el asunto de la depresión se refiere. Su mensaje respalda una premisa de la terapia cognitiva, y esta es que la forma en que el ser humano se entiende a sí mismo (y piensa o razona en su interior) es el elemento más importante en nuestra sanidad (S. Jo, 2004). Un vistazo a este Salmo refleja el hecho patente que quien escribe es alguien que experimentó síntomas depresivos (v.1-4). A esa descripción le sigue una serie de preguntas o cuestionamientos a Dios que reflejan la contrariedad típica que la persona deprimida siente con respecto a Dios – silencio y alejamiento de Dios (v. 3-9).

Es entonces que ocurre algo muy interesante en el Salmo, el escritor reconoce que está enfermo (v.10). Por lo tanto, no es que Dios no está, es que su enfermedad (depresión) ha distorsionado sus sentidos y sus sentimientos. Finalmente el salmista procede a recetarse a sí mismo ciertas maneras de pensar para salir de su estado depresivo; por lo que su receta incluye elementos cognitivos (v.12) aún cuando, por supuesto, no les llama así. Este Salmo ha sido significativo en despertar en los lectores interesados en la materia de la salud mental el deseo de investigar cómo los Salmos reseñan y hasta tratan síntomas depresivos, así como su pertinencia para el consejo pastoral.

Otro Salmo que anima en la misma dirección es el Salmo 42. Allí la persona abatida, turbada y desesperada, acude a su voz interior movida por el Espíritu para animarse a sí misma- *"¿Por qué te abates oh alma mía y te turbas dentro de mí?, espera en Dios porque aún he de alabarle"* (v. 5). Ese diálogo consigo mismo que cuestiona lo que se está sintiendo partiendo desde una perspectiva superior, desde el cielo, mirando desde la perspectiva de Dios, cambia la manera de pensar del salmista y, por ende, a la larga cambiará también su manera de sentir. Invitar lo transcendental a lo trivial cambia el significado de lo que el predicador del libro de Eclesiastés llama la vanidad debajo del sol (Polischuk, 1998).

Tal como se indicó en el primer capítulo de este trabajo, el erudito bíblico Walter Brueggemann (1984), en su libro *The Message of The Psalms*, detalla una manera de agrupar los Salmos (aunque no exhaustiva) que el autor de esta tesis considera es una manera muy pastoral de ver y utilizar los Salmos: orientación, desorientación y nueva orientación. El escribe que la principal razón por la cual los Salmos siguen este patrón, es que la vida misma es así. Su planteamiento nos lleva a considerar que esa era precisamente, entre otras cosas, la función de los Salmos: ayudar a enfrentar toda la vida con sus altas y sus bajas, y a vivirla intensamente (Mowinckel, 2004), viviéndola reflexivamente.

Brueggemann ha tenido una gran influencia en las postulaciones de esta tesis por su impactante asesoría con respecto al consejo pastoral intrínseco a los Salmos, especialmente durante aquellos momentos de desorientación y de nueva orientación. Mirándolos más de cerca, se nota que esta manera de leer dichos Salmos concuerda con el proceso por el cual atraviesa la persona que se deprime y que finalmente consigue salir

de la depresión. Entiéndase, primero se piensa de cierta manera (orientación), luego se le mueve el piso y la persona que procesa sus pensamentos negativos se deprime (desorientación), y finalmente, luego de la re-atribución de significado, se llega a adquirir una nueva perspectiva y el ser es capacitado y se anima a salir de la depresión (nueva orientación).

Salmo 73

Este Salmo sostiene como tesis las bases adoptadas y propuestas en este trabajo en lo que a la integración del uso de la Biblia y el aspecto cognitivo (psicológico) se refiere. Se trata de que el mensaje de la Biblia proporciona nuevos ojos para verlo absolutamente todo desde otra perspectiva, la cual es más alta, real y sanadora. Dicho de otra manera, solo al invitar lo trascendental a lo trivial el ser apesadumbrado es capaz de ver la realidad tal cual la ve el Observador Absoluto. Quizás, una manera más bíblica de afirmar lo mismo sería – Dios nos ayuda a ver mejor, viéndolo primero mejor a él mismo y considerar el ser vistos por Dios en su diseño global, trascendental y escatológico.

Por el título que lo encabeza en nuestras Biblias es casi seguro que quien escribe este Salmo es nada menos que Asaf, destacado líder de una de las tres principales agrupaciones a cargo de presidir la música en el culto israelí. Esta era la persona a la que todos miraban a la hora cumbre del evento más solemne y por ende significativo de la vida de todo el pueblo de Israel – el culto. De hecho, del texto es posible sospechar, que la situación en la cual se utilizó el Salmo originalmente fue precisamente dándole lectura delante de la congregación de Israel reunida para el culto. Así que seguramente se trata de una persona a la que todos identificaban como la más cercana a tener todo este asunto de la fe perfectamente cuadrado, un líder de la fe, un líder del culto.

Por eso, es posible incluso inferir que en una de esas ocasiones en que Asaf se colocó frente al pueblo para hacer lo que en otras innumerables ocasiones había hecho, él hace algo completamente fuera de lo esperado. Comienza, en un sentido, como siempre lo había hecho, proclamando cuál es en esencia la fe del pueblo, entiéndase – "*Ciertamente, Dios es bueno con Israel, con los de corazón limpio*" (v.1). Esta es la misma clase de declaración a la que apelan regularmente los Salmos de orientación. Pero enseguida Asaf dice: "*en cuanto a mí, casi se deslizaron mis pies; por poco resbalaron mis pasos.*" (v.2). Una expresión con la que Asaf está diciéndo, 'estuve a punto de ya no poder creer.' Afirmación tras la cual Asaf procede a detallar los más crudos aspectos de su crisis de fe.

Asaf es muy vocal en su desglose de las terribles dudas que le habían asaltado así como en lo razonable de las mismas. Toda la congregación le escuchó hablar acerca de algunas de las más atrevidas preguntas sobre la aparente incoherencia de su fe en Dios. Este hombre de fe lucha con esas cosas que supuestamente no se preguntan, ni que mucho menos se ponen en duda. Así que a Asaf también le asaltan las dudas comunes a todo ser humano, confesando que en ocasiones también desearía desesperadamente poder creer, pero que pareciera resultarle ya virtualmente imposible el hacerlo.

En forma mancomunada, el también siente sus angustias como muchos en la actualidad las sienten. Apelando a un sentido de honestidad e integridad intelectual, a la semejanza de Asaf, se postula la necesidad de cada lector de los Salmos de lograr establecer criterios de libertad emocional basados en algo más que la fe que caracteriza la temprana ingenuidad del creyente. Allá cuando los postulados de la fe siempre parecían ser adecuados en el pequeño y protegido mundo de la niñez, y no en la selva voraz del

mundo real de los adultos, marcada por la violencia y la injusticia. Quizás, antes de esas enormes crisis y problemas que muchas veces fuerzan al ser creyente a repensar si quizás, después de todo, su fe no es tan sólida y adecuada como había imaginado que lo era.

Asaf tiene preguntas, y pareciera ser que la premisa postulada, la cual sirve de plataforma a todos los Salmos - el Salmo 1, que a su vez introduce a todos los Salmos y que podría catalogarse como un clásico Salmo de orientación, no puede ya ser sostenida por Asaf, el líder cantor de esas mismas canciones.

> *Feliz el varón que no anduvo en consejo de malos ni estuvo en camino de pecadores ni en silla de escarnecedores se ha sentado, sino que en la ley de Jehová está su delicia y en ella medita de día y de noche, ese hombre será como árbol plantado junto a corrientes de aguas que da su fruto a su tiempo y su hoja no cae, todo lo que hace prosperará, no así los malos que son como el tamo que arrebata el viento...* (Salmo 1:1-4)

Asaf parece observar su propia premisa y sus postulados, la tesis de todos los Salmos, y tiene que admitir que había llegado a un punto en que básicamente, ya no podía creer en sus propias afirmaciones. Al mirar a su alrededor, lo que veía de continuo no era precisamente 'el Salmo 1', más bien veía todo lo contrario. De hecho, de la vívida y poética descripción del salmista, se desprende que en verdad le había dado mucho pensamiento a la situación. No se trataba de un pensamiento aislado y a la deriva; él ha estado observando, ha estado fijándose detenidamente en la enorme evidencia que demanda a gritos una mejor explicación de la que hasta entonces, según parece, le había servido bien.

Asaf está tratando de hacerle sentido a su fe; de encontrar una explicación que le dé coherencia a su mundo y a su fe, está tratando de encontrar una explicación para lo que a todas luces no parece ser sino un inexplicable, incoherente, burdo y terriblemente injusto acto de Dios. Incluso parece haber llegado a estar deprimido. Interesantemente no parece llegar a cuestionarse si Dios existe o no; él se cuestiona lo que quizás es algo mucho peor. Una de dos, o Dios es irrelevante o Dios después de todo, en realidad no es bueno. El empirista británico Hume desafió al cristianismo en el siglo XVIII con la pregunta teodicea: Si Dios es bueno y todopoderoso, ¿por qué existe el mal? O no es tan bueno, o tan poderoso. Tales pensamientos aparecen y son recurrentes en la persona con síntomas depresivos.

La presente obra tiene en cuenta el hecho que, tarde o temprano, todo ser humano llega a ser confrontado por la realidad que desafía a su sentido razonable, y puede costarle el permanecer en fe. Sin embargo, tal vicisitud puede ser beneficiosa en promover una fe que sobrepasa la ingenuidad y llega a ser madura; una fe que es coherente con el mundo que en realidad está ahí. En la opinión del autor, la fe cristiana es esa fe. El problema no es la fe cristiana genérica, sino que el problema real es (en ocasiones) la percepción distorsionada de lo que la fe en realidad reclama. Si se asesora que en dadas circunstancias, una comunidad cristiana está confundida, aceptando premisas distorsionadas que argumentan en contra de la coherencia de su fe, tal vez las expresiones de Asaf cobran más significado (v. 10). Cabe preguntar: ¿No será el darse cuenta de tal realidad existencial lo que movió al salmista a compartir su crisis de fe con su pueblo, junto con la manera en que consiguió salir?

Este Salmo puede ayudar al lector a entender algo que se alinea con la premisa de este trabajo. Esto es, que las cosas no siempre son lo que parecen, y eso incluye, no solo la apreciación o comprensión de la fe por parte del lector, pero también su apreciación o interpretación de lo que en realidad está pasando. Si algo descubre Asaf por medio de su crisis de fe es que ni entendía bien su fe, ni entendía bien todos esos sucesos tomando lugar a su alrededor. Note que lo que en un momento le hacía perfecto sentido a su análisis y a su lógica acerca de aquellas inexplicables y evidentemente claras injusticias de Dios; al siguiente momento, cuando repasa todo lo que había estado pensando lo evalúa ahora como un acto de ignorancia tal que se compara a sí mismo a un animal o bestia de carga (v.22). Llega a sentir vergüenza de haber siquiera pensado lo que pensó y da gracias a Dios por no haberse dado por vencido con él (v. 23), a pesar de toda la sarta de disparates que se disparó, a la luz de lo que ahora ha venido a comprender. También suspira aliviado de que en su momento de mayor terquedad, al menos no dañó a nadie con su mala influencia (v.15).

El Salmo no declara exactamente qué fue lo que ocurrió entre esos dos momentos. Pero si expresa que algo le ocurrió a Asaf cuando entró al santuario (v. 17). Lo que allí ocurrió no se declara concretamente. Solo podemos inferir que allí estaba el arca del pacto, todo lo que representaba la presencia de Dios. Allí estaba lo relacionado a la adoración, a la revelación de la verdad de Dios - la Toráh. En aquel sagrado lugar, Asaf pudo posiblemente leer el Salmo 1, incluyendo la frase final del mismo que reza – "*Por tanto, no se levantarán los malos en el juicio, ni los pecadores en la congregación de los justos. Porque Jehová conoce el camino de los justos; mas la senda de los malos perecerá.*" (Salmo1:5-6). Quizás Asaf, el líder de los 'salmos cantados' en el culto, cantó

algo, oró, meditó, o vio algo sobrenatural. Hablando a manera de conjetura, Asaf experimentó el poderoso efecto de *invitar lo trascendental a lo trivial*, lo cual transformó toda su perspectiva tanto acerca de su fe como de su interpretación de la realidad.

Al entender de este investigador, Asaf comprendió dos cosas principalmente, primero, la vida de los que andan sin tener en cuenta a Dios y que tantas veces luce sólidamente exitosa no es sino como una resbaladiza chorrera hacia la perdición, como quien despierta de un sueño y descubre que era solo un sueño (v. 19-20). Segundo, que él participa de algo que es incomparablemente deseable, una relación con Dios (v.25). El invitar lo trascendental a lo trivial redefinió para Asaf en qué consistía realmente la bondad de Dios, no tanto en no enfermarse ni en que todo le saldrá bien sino en el disfrute de la invaluable presencia de Dios. Asaf comprendió además que el presente no es el fin de la historia, que hay una perspectiva eterna y que él está en medio de la historia y, por tanto el fin de los malvados no está seguro mientras que su fin esta en las manos de Dios.

A criterio del autor, al enfrentarse con la realidad de Dios informó de tal manera su entendimiento que literalmente lo hizo re-definir (re-interpretar) toda su realidad, lo que a su vez cambió todo su estado de ánimo. De acuerdo a los estudios relacionados a la percepción, las cosas no siempre son lo que parecen ser. Tristemente, nuestros sentidos pueden distorsionar la realidad con pasmosa facilidad. Por eso, antes de saltar a conclusiones, y antes de ser abrumados por sentimientos provocados en más de una ocasión por la manera de entender la fe o de interpretar los eventos, las vicisitudes o las experiencias que ocurren, necesariamente obliga al ser humano a admitir no solo que muchas preguntas son suscitadas, sino también que en realidad existe la posibilidad de

tener más de un punto ciego. Este Salmo nos anima a ser muy intencionales en cultivar, de más de una manera, la disciplina de invitar lo trascendental a lo trivial, solo así podremos ver la realidad que está ahí. Eso en parte es lo que persiguen hacer muchos Salmos, incluido el Salmo 73, proveyendo aquella perspectiva que en medio de las rutinas pesarosas y profundas congojas parece eludir las explicaciones razonables: la perspectiva de lo transcendental – los Salmos ayudan a las personas a ver mejor a Dios.

Oír, captar, percibir y asesorar la persona, la presencia y el poder de Dios proporciona una mejor vislumbre al ser humano en congojas, de lo cual precisamente trata este proyecto de investigación. No se trata de proponer algo ajeno a la intención de los Salmos. Es la postulación de esta obra que la transformación experimentada por el salmista del Salmo 73 puede repetirse hoy día. De hecho para Brueggemann, este Salmo es un caso especial porque según él, este contiene las tres etapas o épocas: de orientación a desorientación y finalmente a una nueva orientación.

Quizás el salmista perseguía provocar en su primera audiencia exactamente la clase de experiencia que él mismo había tenido y que les comparte. Tal es la experiencia que se aspira a inculcar a las personas que leen su Salmo hoy día – alivio y transformación. El alivio proporcionado se relaciona al hecho de que este Salmo esté en la Biblia; es el alivio de reconocer que los seres humanos creyentes no son fenómenos descomunales al experimentar sentimientos depresivos, y de que el cuestionar y el dudar son experiencias universales, compartidas por creyentes a través de las edades. Pero además la transformación que resulta de llegar a entender que las cosas no siempre son como parecen, y que solo al invitar lo trascendental a lo trivial permite ver la realidad en una manera más acertada, con una percepción transformada, renovada.

Los Salmos y las disciplinas espirituales – una perspectiva cristiana

El acercamiento a los Salmos propuesto parte de la práctica de las disciplinas espirituales cristianas - entiéndase leer, meditar, memorizar, y orar los Salmos. Es importante reconocer que para que una disciplina espiritual sea cristiana su motivo último tiene que ser el amor a Dios [en Cristo Jesus] y el anhelo de tener intimidad con él; no de usarlo o manipularlo, ni mucho menos controlarlo. Siempre se trata de Dios y su agenda, no de la agenda del creyente lector. Siempre se trata de la respuesta humana a la gracia de Dios; respuesta que ocurre en el marco de una relación de intimidad con Dios (Rivera, 2008).

Orar los Salmos, como disciplina espiritual cristiana, persigue cultivar una relación de intimidad con Dios; relación que Dios mismo es el primero en desear y provocar. En la opinión del autor, cuando la gente afirma que le cuesta orar, no es a orar realmente a lo que se están refiriendo, sino a la práctica mecánica de *cumplir* con un tiempo o una asignación o una cosa que saben *tienen* que hacer, en lugar de una genuina conversación con una persona que aman y con quien eligen estar.

La persona que ora busca deleitarse en Dios porque Dios es deleitable, él mismo. Esa comprensión hace de la oración otra cosa: cambia los ojos, endulza el corazón, alivia la mente y, si puesto llanamente, despierta el apetito por Dios. Esa realidad dinámica de la oración hace de ella cualquier cosa menos algo aburrido. Dios está vivo, él escucha, responde, y ama. Estar con el Dios al cual se ama, se conoce, se gusta de su presencia, y se busca su voluntad, se torna en el generador de la vida de oración, especialmente cuando la persona experimenta que su mundo se le viene abajo. Así, con el salmista la persona creyente puede decir, "*mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo*" (Salmo 42:2).

En realidad el ser se compromete emocionalmente cuando ora de manera genuina. Esto quiere decir que al orar la persona se involucra con todo su ser, y no solo con su mente. ¿De qué se habla con Dios cuando se ora? Se habla de todo, como cuando se habla con una persona que se ama. Se habla y se escucha; es una conversación, no un monólogo, la persona no está sola al orar: ahí está Dios presente, activo, involucrado. Los Salmos ayudan a la persona a orar mejor porque dan por sentado que ella se dirige hacia Dios. Los Salmos no son un fin en sí mismos, sino un vehículo para relacionarse con Dios. Si se los utiliza desconectándolos de la realidad viva de Dios, se los despoja de su verdadero distintivo y poder peculiar.

De igual manera si se practican las disciplinas espirituales como un fin en sí mismo, ya no se trata de disciplinas espirituales sino de técnicas o mecanismos de auto-ayuda psicológicas o religiosas. Claro que aún con cierta capacidad para ayudar pero tremendamente limitadas cuando se la compara con el potencial que adquieren al utilizárselas como un vehículo para actualizar un encuentro con el Dios vivo.

R. Rivera (2008) explica que aprender a orar es aprender a amar. Esa frase es realmente poderosa porque invita a la persona a reconocer que al orar mecánicamente se pierde algo. Por otro lado, un elemento importante de la oración judía que informaría mucho a la manera de orar es que la misma comienza a considerarse contestada cuando se percibe un sentido o noción de la presencia de Dios y no necesariamente (como es el caso del cristianismo) cuando se recibe lo que se pide (Rivera, 2008).

Muchos Salmos apuntan a esa interpretación de la oración contestada, por eso muchos terminan con un voto hecho a Dios por parte del salmista, porque sabe que si Dios ha escuchado su oración, eso es tan bueno como si ya hubiera actuado sobre lo que

le pidió. Otra vez el énfasis está en la relación, en la realidad de Dios interactuando con el ser que ora, en la maravilla de que Dios escucha, ¡al ser humano finito! Por eso, si algo es digno de ser enseñado a la comunidad cristiana por parte de sus líderes con carácter de urgencia es cómo orar, y los Salmos son un excelente lugar donde empezar. Una vez más, de eso es que trata la verdadera consejería cristiana, de enseñar a vivir la vida cristiana hasta sus últimas implicaciones, pero allá afuera en el mundo real.

"La Depresión comienza cuando una persona se escucha a sí misma hablando de sus sentimientos depresivos causados por eventos depresivos" (S. Jo, 2004, p.53). Esto es lo que generalmente se le conoce como auto-sugestión, práctica que incluye no solo pensamientos o auto-conversación acerca de quién soy sino acerca de qué y cómo es el mundo entero, además de Dios. Se puede decir que problemas psicológicos como la depresión se alimentan de ideas distorsionadas auto-infligidas.

Si se considera la posibilidad que varias personas piensan que están experimentando un terrible sentimiento de pérdida, varias alternativas aparecen; su pesar puede ser una consecuencia de haber experimentado la pérdida de su trabajo, de un ser querido o de su salud. De todas las personas que están pasando por las mismas circunstancias, no todas terminarán deprimiéndose. Los que se deprimirán serán aquellos que comiencen a sugerirse a sí mismos ideas, conceptos o pensamientos negativos, auto-confirmadores o distorsionados. Ideas y conceptos que por la frecuencia con la que se los expone en la pantalla de sus mentes llegan a tomar estabilidad en su sistema de pensamiento, se fijan en sus mentes.

Según la opinión del autor, algunas de las disciplinas espirituales específicas que sirven para retar estos sistemas de pensamiento arraigados en la persona y para, a la

postre, reconstruirlos a partir de la frecuente auto-exposición a la verdad bíblica por parte de la persona (S. Jo, 2004), incluyen: la confesión, el compañerismo y, leer, meditar, estudiar, orar y memorizar las Escrituras. Los consejeros pastorales pueden tomar de estas nociones antes mencionadas para ser más efectivos en su ministerio a las personas que sufren pesares y sinsabores que las deprimen.

CAPÍTULO 3

REPASO DE LITERATURA

Resumen y análisis parcial de la literatura investigada

Se ha escrito e investigado mucho acerca de la depresión y su tratamiento, pero relativamente poco en comparación acerca del uso de los Salmos en el consejo pastoral a la persona con sentimientos depresivos. No obstante, se logró identificar literatura acerca del uso de la Biblia en la consejería pastoral así como del uso de las disciplinas espirituales para ayudar a la persona deprimida que arrojan mucha luz y exhiben una estrecha relación con la intervención de consejería propuesta en este proyecto. A continuación el resumen y análisis parcial de la literatura investigada que guarda relación con este proyecto de investigación tanto en una manera conceptual como también en su aplicación concreta.

Integración

Es importante reconocer que se está proponiendo una intervención de consejería pastoral que teóricamente pretende integrar la teología cristiana y la psicología, algo que de acuerdo a Constance Borden (2003) no es nada nuevo. Borden (2003) hace un ilustrador recuento (aunque no exhaustivo) de varios intentos de integración documentados, y menciona entre otros a William James (1902), Crabb (1977), Malony (1980), Collins (1983), Meadow (1986), Smith (1990), Bourna-Prediger (1990), Miller (1992), Eck (1996), y Carter (1996). Un autor más reciente que se puede añadir a dicha lista es Tan (2011). Sus propuestas de integración varían entre sí pero todas comparten un profundo interés por reconocer las colindancias entre ambas disciplinas así como las muchas maneras en que la cooperación no solo es posible sino necesaria.

En la disertación doctoral, *Treating Major Depressive Disorder with a Holistic and Integrative Approach,* Borden (2003) propone la deseabilidad y la necesidad de que líderes de ambas ramas (psicología y teología) se acerquen unos a otros con tal de minimizar los prejuicios y la visión estereotipada que tienen los unos de los otros; dicha relación de cooperación facilitaría el proceso de referido ayudando a la postre al bienestar de los pacientes. Además, el ser humano es más complejo de lo que parecería reconocer cada disciplina por separado, una visión más comprehensiva está en orden (Borden 2003).

Una comprensión más amplia e integradora de la realidad humana, por necesidad debe considerar aquella propuesta tanto por la psicología como por la teología, respetando sus límites pero invitando al diálogo. "La integración no resta meritos a las verdades de la psicología, teología, o cualquiera otra disciplina, sino que más bien profundiza esas verdades por medio de una mayor aplicación y unificación cros-disciplinaria de sus verdades" (Borden, 2003, p. 8).

Uno de los acercamientos más comunes a la hora de integrar la teología y la psicología es el uso de alguna modalidad de la terapia cognitiva-conductiva cristiana (CCBT, por sus siglas en inglés), un derivado de la terapia cognitiva-conductiva (CBT, por sus siglas en inglés) a partir de la cosmovisión bíblica así como de los postulados de la fe. "Reportes recientes sobre el tratamiento de la depresión han indicado que intervenciones cristianas basadas en la terapia cognitiva-conductual pueden ser exitosas en reducir síntomas con este desorden (Lipsker & Oordt, 1990)" (Borden, 2003, p. 15).

Feather Randall, en su disertación doctoral encontró que "la literatura sugiere mayoritariamente que las intervenciones psicológicas, específicamente CBT, son

efectivas para tratar la depresión. El corriente estudio no encontró diferencia significativa entre la CBT y la CCBT. Este hallazgo refuerza algunas investigaciones más tempranas" (Randall, 2004, p. 64).

De hecho, al considerar solo algunas de las implicaciones que la fe cristiana y la teología cristiana tienen para sus adeptos puede comprobarse la urgente necesidad de tomarla en cuenta cuando se le ofrece ayuda psicológica a éstos.

Al respecto Randall (2004) escribe:

> Los fundamentos teológicos informan a aquellos en academias psicológicamente enfocadas que el sufrimiento es una parte de la existencia humana. Por lo tanto, la persona deprimida puede esperar, aspirar, y trabajar hacia algún resultado positivo producto de su sufrimiento. La resurrección de Jesús demuestra que sufrir puede tener alguna función o significado" (p. 45).

La literatura examinada incentiva a seguir mirando maneras de colaborar y a procurar nuevas posibilidades de integrar responsablemente la teología cristiana y la psicología. Un acercamiento de índole *pneuma-psico-somático* reconoce la complejidad del ser humano y admite que la ayuda requerida implica un esfuerzo interdisciplinario, incluido el uso de medicinas para el tratamiento de su componente físico. Borden concluye que "…el tratamiento, consideración e integración de todos esos elementos, posibilitado por medio de un equipo interdisciplinario de profesionales, hicieron una profunda diferencia en los positivos cambios en los síntomas del cliente post-terapia" (Borden, 2003, p. 62).

Las personas que profesan una fe añaden una variable a la ecuación que necesita ser abordada responsablemente. Sin embargo, dicha variable estará siempre ahí, sea que

se la quiera reconocer o no, porque los seres humanos son más que cerebros en un cuerpo; la realidad que está ahí incluye más que el componente físico. Claro que no se puede imponer tal acercamiento a quienes alegan no poseer fe alguna, pero quienes ayudan deberían al menos indagar tal posibilidad. A raíz de los resultados del estudio de caso en su proyecto de investigación Borden escribe "Recomendamos que, cuando sea posible, una consideración psico-físico-espiritual del cliente debe ser utilizada, porque como en este caso, todos esos aspectos pueden ser factores que influencien y afecten la recuperación psicológica" (Borden, 2003, p. 63).

Una propuesta para el uso de la Biblia en la consejería

Albert Ellis es citado por Randall (2004) como sugiriendo que "la Biblia Judeo-Cristiana es un libro de auto-ayuda que probablemente ha permitido hacer intensos y extensos cambios conductuales y de personalidad a más personas que todas las terapias profesionales combinadas" (Randall, 2004, p. 35). Edward P. Wimberly (1994), una de las voces más serias y respetadas en el campo de la consejería pastoral no podría estar más de acuerdo. Su libro contiene no solo su propuesta o modelo de consejería sino que incluye varios *estudios de caso* que son resultado de su propio ministerio de consejería pastoral. Su modelo se concentra en la ayuda a personas para quienes la Biblia desempeña un rol protagónico en sus vidas, y quienes por tanto le adjudican al texto sagrado una gran autoridad desde el principio del proceso.

Wimberly (1994) propone un modelo que consiste de las siguientes etapas: (1) Identificar la mitología personal, (2) Cartografiar la influencia de la mitología personal, (3) Prestar atención a la historia preferida, (4) Establecer metas y, (5) Re-autoría.

Autores como Adler, Ellis, Beck y Meichembaum han propuesto maneras similares desde el campo secular, adaptadas al campo terapéutico cristiano.

Identificar la mitología personal. El problema que lleva a una persona a la oficina en busca de ayuda usualmente asume la forma de una historia, una historia dramática y que se desarrolla por escenas. Así que lo primero que se hace en este modelo es escuchar a la persona contar su problema, contar la historia ligada al mismo además de la historia más amplia de la persona aconsejada. Luego se procura armar un cuadro de las creencias, ideas arraigadas y convicciones personales del aconsejado, a las que Wimberly llama mitologías personales. El propósito es discernir cómo estas historias (mitología personal) contribuyen al problema vigente. En otras palabras se trata de la interpretación de la realidad personal del aconsejado, o su manera de pensar acerca de sí mismo, de otros, y de Dios.

Estas mitologías son maneras defectuosas de entender la realidad, son una especie de libreto o guión personal que rige la historia del aconsejado. Estas son ideas de Adler, quien anteriormente postuló que la socialización primaria establece un libreto o guión que llega a ser un derrotero de línea en la vida y luego un estilo de vida – lo cual Wimberly ha adaptado en su modelo; luego, Ellis estableció criterios a ser desafiados en terapia –la tiranía de las voces internas arraigadas que llegan a ser pensamientos irracionales que empiezan con 'Yo debo', 'Yo tengo'. Más tarde, Beck estableció su terapia cognitiva siguiendo la misma línea de pensamiento. Para Adler, al igual que para Wimberly, en esencia la consejería es una especie de editado del libreto personal, un re-escrito que lleva a un cambio de derrotero y de estilo de vida.

Wimberly señala que la mitología personal puede incluir específicamente alguna historia o relato favorito con el que el aconsejado se identifica entusiastamente. Una historia bíblica puede estar en esta categoría, especialmente si la persona tiene a la Biblia en alta estima. Aquí es importante identificar la relación entre la mitología personal y el problema.

Cartografiar la influencia de la mitología personal. El aconsejado necesita ver la manera en que su mitología personal ha dominado su vida y cómo esta historia ha dado forma o acondicionado sus respuestas a una variedad de situaciones específicas y a cambios en la vida.

Prestar atención a la historia preferida. En esta parte el consejero prestará atención especial a aquella historia de la Biblia que ha significado mucho para el aconsejado. El consejero ayudará al aconsejado a descubrir por sí mismo el poder de dicha historia bíblica para retar y confrontar su mitología personal y para re-escribir un nuevo guión o, puesto de otra manera, una historia preferible. Estas historias podrían ayudarlo a reorganizar su vida, cambiando su mitología personal.

Establecer metas. Esta etapa consiste en explorar las áreas que serán el foco de la consejería a raíz de todo lo que se ha descubierto hasta la fecha. Luego se proponen metas y comienza el proceso de re-autoría de la mitología personal.

Re-autoría. Se trata de modificar la propia mitología personal por medio del proceso de consejería. Lo que se busca es ayudar al aconsejado a darse cuenta de lo que la historia con la que se ha identificado profundamente está diciéndole y enseñándole en realidad, cuando se la examina más a fondo. El consejero debe ayudar a la historia (y al personaje con el que el aconsejado se ha identificado) a hacer su trabajo en el aconsejado,

trabajo que ha sido obstaculizado por varias posibles razones ligadas a la incapacidad del aconsejado para entender en mayor profundidad la historia o relato bíblico en cuestión.

En resumen, Wimberly haciendo uso de los conceptos de 'asumir-roles bíblicos' y de 're-autoría de un guión de vida', demuestra cómo puede usarse la Biblia para sanar y hacer crecer a personas para quienes la Biblia es un libro de la mayor importancia. En este modelo aparece nuevamente el asunto de una interpretación defectuosa de la realidad arraigada en la persona aconsejada que es confrontada por el mensaje de la Biblia, y modificada o sustituida por una perspectiva adecuada y más alta de la realidad. Una perspectiva que a la postre cambia las emociones y la vida para bien.

Fácilmente puede verse también un paralelismo entre los Salmos de desorientación y el papel de la mitología personal, así como también entre los Salmos de nueva orientación y el concepto de re-autoría del guión de la vida. Se trata una vez más del poder de la Biblia para dar nuevos ojos para ver mejor y más allá. Este modelo podría ser utilizado igualmente para tratar la depresión a partir de los Salmos. Aquí está entonces nuevamente una propuesta de consejería con terreno común con la terapia cognitiva.

Otra propuesta para el uso de la Biblia en la consejería

Larry Crabb sugiere un plan o modelo de consejería integrativo que también le hace justicia a la seriedad y excelencia con la que el autor aspira acercarse al proceso de ayuda al afligido. Crabb en su libro *Effective Biblical Counseling,* ofrece un plan que consta de siete pasos, los cuales se resumen y detallan a continuación. Según Crabb (1977) se debe:

Identificar sentimientos problemáticos. Tratar de identificar una emoción o sentimiento problemático primario como ansiedad, culpa, resentimiento, vacío. Identificar los sentimientos no son la meta en sí, sino que ayudará al consejero a trazar hacia atrás las raíces del problema.

Identificar alguna conducta problemática (o patrón de conducta nociva). ¿Hay alguna conducta contraria a la Escritura? A veces ayuda saber qué estaba haciendo la persona cuando encontró el obstáculo que produjo el sentimiento negativo o problemático; puede existir una conexión no tan obvia entre lo que la persona hacía y la emoción problemática experimentada en consecuencia que apunte a una situación más profunda. ¿Cuándo comenzó a sentirse así?

Identificar la característica de su manera de pensar errada o problemática. ¿Cuál es su sistema de suposiciones y su evaluación de la situación basada en dichos supuestos? ¿Cuáles son sus actitudes y creencias? ¿Qué manera de pensar sobre sí, el mundo, Dios, el éxito, el fracaso, el significado, la felicidad, etc. impulsa sus decisiones o conducta destructiva?

Cambiar sus supuestos errados y aclarar la manera de pensar bíblica. El próximo paso (a veces el más difícil) es convencer a la persona de que su sistema de creencias no es del todo correcto y enseñarle convincentemente el camino bíblico para llenar sus necesidades personales. Se trata de renovar la mente a través del Espíritu y la Palabra. Se busca reestructurar y redefinir la situación para ver que Dios está en el trono, que la persona está asida de Dios, que vence por fe.

Recuerde que cambiar una manera de pensar fuertemente arraigada por años no es fácil ya que existe además un fuerte componente afectivo. Trate de identificar cuándo

aprendió la persona la creencia en cuestión, así podrá cuestionar su legitimidad. Anime a la persona a expresar las emociones ligadas a la creencia y sea sensible. Apoye a la persona. Crabb (1977) sugiere a los pacientes que vean sus mentes como si fueran una grabadora. Entonces les pide que escriban en una tarjeta 3X5 su creencia equivocada y en otra tarjeta la creencia Bíblica que la contrasta. Deben llevar consigo siempre ambas tarjetas. Cuando se sientan culpables, resentidos o ansiosos, les indica que lean ambas tarjetas y que elijan repetir a viva voz la creencia bíblica. Durante la siguiente reunión les pregunta cuál tarjeta han estado tocando en su grabadora.

Asegurar que el aconsejado se comprometa a actuar de acuerdo a la recién aprendida manera de pensar bíblica (el supuesto correcto). La persona necesita asumir una postura de aceptación de la Palabra, de fe en Dios quien habló y está presente como Autor (Espíritu Santo) con quien uno puede dialogar. Invite a la persona a afirmar voluntariamente algo como: 'Estoy de acuerdo que esta nueva manera de pensar es bíblica y correcta. Por lo que, sea que lo sienta o no, elijo creerla y me comprometo a actuar consistentemente con ella a pesar de las vicisitudes, no me dejaré llevar por lo que siento sino por lo que sé que es verdad. Seré guiado por el Espíritu y no por la carne.'

Planificar y ejecutar la conducta bíblica. Esto incluye delinear con el aconsejado aquella conducta específica que es consistente con la verdad aprendida en pasos previos.

Identificar sentimientos controlados por el Espíritu. El consejero deberá identificar evidencia del trabajo del Espíritu en el aconsejado y asegurarse de que se lo señale y que se celebre (Crabb, 1977).

Los Salmos se ajustan muy bien a este modelo de consejo pastoral pues ayudan al aconsejado a verse en una especie de espejo para así evaluar, auscultar, reconocer y

nombrar los sentimientos problemáticos presentes. Le ayudan además a identificar conductas erróneas basadas en supuestos equivocados que pueden haber provocado o endosado dichas emociones; recuperar una noción bíblica de la realidad, recibir aliento para pensar y actuar conforme a esa realidad; y finalmente experimentar sentimientos provocados por la realidad de Dios.

Cuando la fe no entiende a la depresión ni busca entenderla

Mike Eisenbath (2009) narra su experiencia personal con la depresión y la manera cómo aprendió a lidiar con esta al descubrir la poderosa oración del rey Josafat registrada en el segundo libro de Crónicas. Luego de una vida llena de enormes satisfacciones y felicidad, la depresión apareció en su vida sin ninguna causa aparente y rodeada de misterio. Un líder cristiano comprometido, con una hermosa familia, y una exitosa carrera como periodista de eventos deportivos desconoce hasta el momento de su escrito la causa de su depresión. Sin embargo, luego de años combatiéndola indica haber encontrado gran ayuda en la oración del rey Josafat en ocasión de verse rodeado por los superiores ejércitos de Amón y Moab y en su climática expresión "*…en nosotros no hay fuerza contra tan grande multitud que viene contra nosotros; no sabemos qué hacer, y a ti volvemos nuestros ojos.*" (2 Crónicas 20:6-12).

En dicho pasaje, Eisenbath ha encontrado grandes coincidencias entre la experiencia de Josafat y la suya propia pero esta vez cuando el enemigo a enfrentar no son ejércitos sino la depresión. Al reconocer dichas coincidencias o similitudes entre sus experiencias, encontró además algo muy poderoso – esperanza. La oración de Josafat la adoptó como suya frente a un enemigo tan formidable como el de aquel. La realidad de

Dios y su fe en él se convirtieron en una revolucionaria manera de vivir un día a la vez frente a la realidad de la depresión.

A partir de dicha oración, Eisenbath parafraseó oraciones que toman en cuenta particularidades de la depresión haciendo así suya la oración de Josafat pero vista desde la condición depresiva. Su obra informa acerca de la depresión pero también tiene carácter anecdótico o testimonial, y esto tiene el efecto de ir acompañando empáticamente al lector mientras le ofrece sugerencias concretas en la tradición de las disciplinas espirituales que le sirvieron de mucho a su autor, estas aparecen en la parte final de su libro y corresponden a cada capítulo.

Llama mucho la atención que Eisenbath reconozca el aspecto de misterio de la causa de la depresión, misterio que no necesita ser conquistado con tal de enfrentarla adecuadamente. No se trata entonces de descubrir cuál fue el evento o causa que dispara una serie de reacciones y de interpretaciones defectuosas del mismo, sino incluso de admitir y aceptar el misterio de la aparición de este terrible enemigo y aún así poder confrontarlo con una fe que ora al que todo lo puede, especialmente cuando todo parece o se siente perdido.

Esa dimensión de la depresión y de cómo la fe sigue siendo adecuada para responder frente a esta aún cuando ni se entienda ni se procure siquiera entender su causa, es definitivamente necesaria y muy instructiva. Según Eisenbath (2009) aprender a orar junto a Josafat palabras como "*no sabemos qué hacer, y a ti (Dios) volvemos nuestros ojos*" (v.12b) salvó su vida, su fe y su esperanza, aunque todavía siga sin entender y sin saber siempre qué hacer.

Esa lucha cuerpo a cuerpo con la depresión, por parte de una persona que se aferra a una fe que depende y espera en Dios y en sus infinitos recursos para ayudarle es realmente alentadora. Tanto para seguir luchando como para usar los Salmos en dicha lucha. Porque en muchos sentidos, los Salmos no son tanto un intento del ser humano por entenderse a sí mismo (psicología) o a su experiencia con la depresión y, sí un esfuerzo por encontrarse con el Dios vivo al que puede conocer aún sin entenderlo. Peterson (1989) escribe:

> ... los Salmos no fueron orados por personas tratando de entenderse a sí mismos. Los Salmos ni siquiera son un registro de personas buscando cuál es el significado de la vida. Los Salmos fueron orados por personas que entendieron que Dios tenía todo que ver con ellas. Dios, no sus sentimientos, era el centro, Dios, no sus almas, era el asunto. Dios, no el significado de la vida, era lo crítico. Sentimientos, alma y significado no eran excluidos – eran por demás muy evidentes – pero ellos no son la razón para sus oraciones. Las experiencias humanas pueden haber provocado las oraciones, pero no las condicionan como oraciones. (p. 14)

Orando los Salmos en tiempos de depresión

Convencido de que muchos podrían beneficiarse de orar los Salmos durante tiempos de aflicción, a raíz de su propia experiencia con la depresión, Lewis (2002) se propuso hacer accesible un material a esos fines que fuera particularmente práctico. Además de explicar aspectos de la depresión, Lewis dedica algún espacio a la teología de los Salmos. Específicamente subraya la capacidad de los Salmos para ayudar a la persona a encontrar a Dios durante la depresión, cuando más se pregunta precisamente

eso – ¿dónde está Dios? Seleccionando varios Salmos y exponiendo parcialmente su mensaje, Lewis ofrece luego varios ejercicios espirituales con detalladas instrucciones para la persona buscando ayuda que persiguen enseñarle a orar los Salmos más efectivamente.

Su libro está diseñado para servir como herramienta de ayuda a la persona deprimida, orientando, aclarando dudas, enseñando, además de dirigiendo a la persona de manera muy práctica y concreta por medio de claras instrucciones para realizar ejercicios espirituales. La idea detrás de todo su material es enseñar a orar los Salmos a partir de tales ejercicios espirituales.

Quiere decir que su énfasis está en la oración, pero en una oración asistida por otras prácticas espirituales como la *lectio divina*, la meditación y otros, en otras palabras, se trata de disciplinas espirituales cristianas pero puestas en idioma sencillo y accesible a lectores modernos. De hecho, el libro no parte de la premisa de que las personas están familiarizadas con los Salmos como literatura, por lo que dedica espacio a enseñar lo básico acerca de los mismos, haciéndolos así más accesibles a todos.

La importancia de la conversación que la persona sostiene consigo misma

Resultó prácticamente imposible para el autor investigar la literatura concerniente al tema en cuestión sin ser referido una y otra vez por virtualmente la mayoría de los autores consultados, hacia el reconocido trabajo del Dr. D. Martyn Lloyd Jones (1965) *Spiritual Depression: Its Causes and Cure.* Si bien es cierto que unos discrepaban de él mientras que otros lo elogiaban, no obstante de una manera u otra parecía haberlos afectado a todos. Como médico y como pastor Lloyd-Jones se acerca al tema decididamente resuelto a defender lo que considera esencial a la hora de entender la

depresión siendo ello la realidad espiritual de la misma, incluyendo por supuesto, tal como su título indica, sus causas y su cura.

Según Lloyd-Jones (1965), un cristiano que no es feliz no resulta en buena propaganda para el evangelio por lo que él quiere demostrar no necesariamente que los cristianos no pueden llegar a estar tristes tanto como que éstos pueden lidiar con sus tristezas y triunfar sobre éstas siguiendo el ejemplo del salmista del Salmo 42 y 43. Es en dicho(s) Salmo(s) que nuestro autor identifica claramente lo que señala ser la causa esencial de la depresión espiritual y su consecuente cura.

Puesto en pocas palabras, Lloyd-Jones (1965) indica que la causa última de toda depresión (aunque él mismo aclara en el prefacio que no pretende ser tan exhaustivo como suena y que ciertas depresiones requerirán mayor trato del que propone en su libro) es esencialmente la incredulidad. Por incredulidad no se está refiriendo sino a esos momentos en que la fe y creencia en Dios, y en el poder de Dios, y en una relación con Dios no son lo que deberían ser. Da la impresión de que Lloyd-Jones ofrece una respuesta algo simplista al problema de la causa de la depresión; y aún cuando el autor no está totalmente de acuerdo con su razonamiento, sin embargo encuentra muy interesante su explicación acerca del rol de la incredulidad en todo el proceso.

En su pensamiento, no se trata tanto de no tener fe como de tener una fe que no corresponde necesariamente ni le hace justicia a la revelación bíblica. Dicha fe defectuosa y su tratamiento o remedio es la que Lloyd-Jones ve en acción en el salmista del Salmo 42. Lo que el salmista hace magistralmente es algo que todos necesitan aprender, esto es – "tomarnos a nosotros mismos en nuestras manos" (Lloyd Jones, 1965, p. 20). El salmista no se contenta con quedarse acostado y conmiserarse de sí mismo.

Más bien, él hace algo al respecto – se toma a sí mismo en sus manos, en otras palabras, se habla a sí mismo con toda intencionalidad.

Quiere decir que en lugar del salmista dejar que su alma le diga lo que debe creer, pensar o hacer, es el salmista quien le dice a su alma lo que ésta debe creer, pensar y hacer. Así que la esencia del remedio propuesto por el salmista, según Lloyd-Jones (1965), es que se debe aprender a tomar la iniciativa y hablarle al ser interior de acuerdo a lo que se sabe es verdad según la fe, en lugar de pasivamente permitirle al ser interior hablar a la persona de acuerdo a lo que una fe defectuosa pretende imponerle basándose solo en apariencias.

Es necesario entonces ser intencionales en manejarse a sí mismos en lugar de dejarse llevar pasivamente a la deriva, deben hablarse a sí mismos, predicarse a sí mismos, cuestionarse, exhortarse, condenarse, desafiarse, y recordarse a sí mismos quién es Dios y cómo es Dios y qué ha hecho Dios y qué ha prometido hacer Dios. No escuchar al alma, sino más bien recordarle al alma lo que saben, tomar el control y sentar las pautas conforme a la verdad – "*¿Por qué te abates alma mía y te turbas dentro de mí?, espera en Dios porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío.*" (Salmo 42:5).

Es evidente nuevamente en la obra de Lloyd-Jones una relación estrecha con lo propuesto en el actual trabajo acerca de la necesidad de invitar lo trascendental a lo trivial para ganar la perspectiva adecuada. Nuevamente se trata de poner en duda la presente y a veces imponente interpretación de la realidad, para confrontarla con la interpretación de la realidad que postula la fe bíblica. Una fe que es mucho más que postulados o afirmaciones teológicas, es una relación con el Dios viviente cuya realidad se hace evidente aún cuando en ocasiones los sentidos parezcan sugerir lo contrario.

No se trata de sugestionarse para llegar a creer un cuento bonito, porque la realidad tarde o temprano se impondrá. Es precisamente a eso a lo que se refiere el autor, a que esta fe refleja la realidad y es coherente con ésta aunque quizás en ocasiones, desde la miope perspectiva de la persona no se pueda ver lo que está ahí aunque esté ahí. Porque una cosa es poder verlo y otra cosa es interpretar adecuadamente lo que se está viendo. Es esa correcta interpretación la que se necesita con urgencia, y no se la puede dejar al alma como algo que sucederá al azar. Más bien, es necesario ser intencionales y echar mano de dicha empresa como quienes saben que hay más pasando allá afuera de lo que el ojo como el alma son capaces de identificar.

El ser dialógico (The Dialogical Self) propuesto por Hubert Hermans (1992) sigue la misma línea desde el punto de vista secular. Por otro lado, mirándolo desde el punto de vista cristiano – la voz interior investida del Espíritu puede servir como una función ejecutiva 'desde arriba' para tratar con las conjeturas depresivas que surgen 'desde abajo', en una especie de apelación a la objetividad acerca de la subjetividad propia (Polischuk, 1998). El salmista fue capaz de aconsejarse a sí mismo de tal manera.

Claro está que todavía se trata de personas evidenciando una depresión leve o moderada sin asomo siquiera de una ideación de suicidio de cuidado. Es alguien que todavía tiene fuerzas físicas y mentales suficientes como para sostener esta conversación consigo mismo capaz de afectar o redirigir el rumbo de sus pensamientos y sentimientos. Una vez más, el mismo Lloyd-Jones admite la necesidad de buscar ayuda cuando ese no sea el escenario.

Las disciplinas espirituales y la reducción de síntomas depresivos

Young Sung Jo (2004) en su tesis doctoral exploró el efecto de un programa de diez

semanas diseñado a partir de la práctica de varias disciplinas espirituales para reducir los síntomas depresivos en miembros de su iglesia local. Específicamente desarrolló materiales de estudio bíblico, e hizo uso de los ejercicios espirituales de la oración, la adoración y la alabanza como métodos para ayudarles. En esencia estipuló cinco hipótesis, el programa conseguiría: (1) restaurar el auto-respeto de los participantes, (2) ganarían esperanza para el futuro, (3) estarían satisfechos con su vida familiar, (4) desarrollarían una vida más creativa y activa, y (5) serían más positivos en cuanto a las actividades de su iglesia algo que les ayudaría a su vez a lidiar con sus síntomas depresivos. El resultado de su trabajo de investigación apoyó dichas hipótesis.

En la misma dirección se movió George Allen Schneider desarrollando un trabajo de investigación que tituló *The Effectiveness of various spiritual disciplines in facilitating the emotional healing process*. Cinco disciplinas espirituales fueron utilizadas en esta investigación, a saber, oración, llevar un diario espiritual, grupo de apoyo, escuchar grabaciones, y el estudio bíblico. Se formaron seis grupos – uno por cada disciplina espiritual y un grupo de control.

A cada participante se le dio seis asignaciones a partir de su disciplina espiritual particular (la del grupo a la que pertenecía), es decir, los grupos practicarían solo una de las cinco disciplinas en cuestión. Los resultados de su investigación arrojaron que las personas prefieren hablar de sus problemas y no meramente tratarlos o trabajarlos con algún ejercicio espiritual particular. "Tendríamos que decir, basándonos en este estudio, que el compartir personal y el estudio bíblico facilitan el proceso de sanidad emocional a un mayor grado que, orar, llevar un diario espiritual o escuchar grabaciones" (Schneider, 1983, p. 74).

Una de las recomendaciones del estudio de Schneider fue combinar la disciplina espiritual relacionada al compartir personal en una especie de grupo de apoyo intencional con alguna otra disciplina espiritual asignada fuera del grupo. La disciplina individual es maximizada al combinarla con el compartir en un grupo diseñado para buscar cultivar el sentido de comunidad. Dicha recomendación es adoptada en la presente investigación al combinar las seis reuniones semanales del grupo de estudio de Salmos con asignaciones basadas en disciplinas espirituales entre reuniones. Ambas experiencias tienen igual peso en esta intervención de consejería.

Llama la atención además que en ambas tesis doctorales sobresale la deseabilidad de un alto grado de privacidad o confidencialidad para el beneficio o comodidad de los participantes a la hora de compartir con los grupos. El tema de los sentimientos depresivos o dolores emocionales es uno delicado por lo que requiere especial trato a la hora de asegurar a los participantes la mayor comodidad y sentido de seguridad para trabajarlos.

Los Salmos como herramienta para orar

Una de las cosas que hace el investigador al proponer una intervención de consejería pastoral basada en los Salmos es admitir que estos pueden hacer las veces de un tipo de herramienta para orar. Dicho acercamiento se hace con extrema precaución debido a que se lo puede malinterpretar como una manera utilitaria de ver la Biblia, haciendo de esta un mero objeto y lo que es peor ignorando el elemento de misterio vital que le es intrínseco. Se ha tratado de comunicar claramente que esa no es la intención ni la manera de entender a la Biblia en la presente obra.

Sin embargo, se propone que el uso de la terminología de *herramienta* no necesariamente queda circunscrito a algo que es estrictamente inerte o pasivo. Es posible hablar de una herramienta en otro sentido, específicamente en el sentido de que se la vea como un medio en lugar de un fin. En otras palabras, orar los Salmos no es un fin en sí mismo, sino más bien un medio para un fin mayor – y ese fin es Dios mismo, comunicarnos con Dios. Por otro lado, etimológicamente hablando, los términos "herramienta" y "herrero" parten de la misma raíz; el terapeuta es una especie de "herrero" que da forma al hierro cuando está al rojo (es decir, listo a ser cambiado en sus estructuras, en sus procesos, y no solo en sus eventos en estado "frío"), para que adquiera una mejor forma y función. Algo así como siguiendo a Dios el alfarero que moldea al ser humano en su condición blanda, no empedernidamente asentada.

Quiere decir que al referirse a los Salmos como herramienta el investigador no quiere reducirlos a meros artefactos de fácil uso con los cuales siempre garantizar el mismo resultado sino más bien a un medio al alcance para, al igual que en el caso de la oración regular, colocarse frente al misterio (en más de una manera impredecible) del Dios que está vivo. Eugene Peterson (1989), en su libro *Answering God: The Psalms as Tools for Prayer* se acerca a los Salmos en la misma manera que se propone en este proyecto, entiéndase como una herramienta para la oración al mismo tiempo que una extraordinaria escuela de oración. Peterson propone y defiende que la mejor manera de aprender a orar es precisamente orando, cosa que persiguen hacer los Salmos.

En su libro, Peterson no pretende tanto comentar los Salmos como proveer una especie de manual del propietario (diseñador) que ayude a entender mejor la herramienta que representan los Salmos. Sin embargo al mismo tiempo alega que no es necesario ser

expertos en los Salmos para comenzar a orarlos, cosa que se hace evidente a través de la larga historia de siglos de innumerables orantes cristianos que así lo han comprobado. "Los Salmos por sí mismos – oraciones que nos entrenan en la oración – son los medios para llegar a ser competentes" (Peterson, 1989, p. 7).

En esa misma dirección, es interesante reconocer que cuando los discípulos de Jesús le piden que les enseñe a orar, la respuesta de Jesús no fue darles una conferencia acerca de la oración sino darles precisamente una oración, él enseguida oró audiblemente delante de ellos (Mateo 6:9). ¿Por qué? Porque la oración que en realidad se hace necesaria, al igual que en el caso de los discípulos de Jesús, resultaría demasiado grande para cualquiera, en otras palabras, nadie sería capaz de producirla por sí mismo, ni en un millón de años.

Nadie es lo suficientemente maduro ni para comprender cuáles son las verdaderas necesidades que están en juego ni para apreciar la verdadera grandeza del carácter, poder y gloria del Dios a quien aspira dirigirse en oración. Jesús lo sabe, por eso les comparte a sus discípulos una oración, como diciendo, comiencen por aquí, aprendan a orar orando esta oración. Los Salmos consiguen hacer lo mismo, se aprende a orar orando sus oraciones.

Los Salmos no son fáciles; orar no es fácil, pero no se tiene que ser experto en los Salmos para comenzar a usarlos, el entendimiento vendrá con la práctica (Peterson, 1989), así como la transformación. Baste por ahora aprender a apreciar aunque sea parcialmente todavía la incomparable versatilidad de la herramienta que Dios ha puesto a disposición de todos al inspirar tan preciosa colección de Salmos. Además, las mismas Escrituras (14 veces en el AT y 14 veces en el NT) se refieren a la palabra de Dios como

la “Palabra Viva” – y si se tiene en cuenta la posibilidad de aprender a orar los Salmos en la presencia del verdadero Autor –el que gestó, incubó, inspiró las Escrituras, tal oración va más allá de un rito o de la práctica de una disciplina- se torna en un diálogo real, existencial, entablado entre la persona y Dios, el sanador de su pueblo.

CAPÍTULO 4

DISEÑO DEL PROYECTO

Introducción

El propósito de esta investigación fue desarrollar una intervención de consejería pastoral basada en los Salmos para ayudar a las personas a lidiar con sentimientos depresivos a partir de la premisa y tesis de que los Salmos ayudan precisamente a hacer tal cosa. En este proyecto se evalúa la posible efectividad de la propuesta intervención.

La meta es que las personas se puedan identificar con el salmista y actuar como él lo hizo cuando estaba lidiando con sus propios sentimientos y pensamientos depresivos delante de Dios. El investigador cree que hacerlo así aliviará la intensidad de sus sentimientos depresivos.

Procedimientos

Población

Los participantes fueron invitados entre personas adultas que asisten a alguna Iglesia de la Alianza Cristiana y Misionera (ACM) en Puerto Rico. Los participantes se auto-convocaron luego de conocer por medio de anuncios públicos en las iglesias de la ACM acerca de la investigación para usar los Salmos para ayudar a personas con sentimientos depresivos. Aquellos que por su propia admisión consideraron que podían cualificar como tales personas, dieron un paso al frente para tomar parte en esta investigación.

En el mismo anuncio público se les indicaba cómo, de estar interesados, podían contactar al investigador en estricta confidencialidad a su número de celular o a su dirección de correo electrónico. Cada llamada o mensaje fue atendido personalmente por

el investigador. Inicialmente se consideró formar un grupo de 12 participantes solamente, por lo que así se indicó en el anuncio público, aunque finalmente se abrieron más espacios hasta aceptar a 17 participantes. Las reuniones de grupo comenzaron en Noviembre 11 (miércoles) de 2011 a las 7:30 p.m. en la Iglesia ACM La Cumbre, San Juan, Puerto Rico. La participación fue completamente libre de costo. El investigador siempre estuvo disponible para ofrecer aquella información adicional que personas interesadas pudieran solicitar, libre de compromiso.

Cuestionarios

Los prospectos participantes tuvieron que leer, llenar y firmar un documento de consentimiento informado para poder participar de este proyecto. Una pre-prueba y una post-prueba (Apéndice A) fueron suministradas a los participantes de la investigación, dicha prueba la administró el co-investigador del estudio. El estudio no intentaba diagnosticar ni tratar la depresión en sí, sino que enfocaba sobre la utilización de los Salmos como un acercamiento bíblico-terapéutico hacia las personas cristianas con tendencias depresivas, quienes pueden ser ayudadas mediante tal acercamiento a las Escrituras.

La prueba que se administró sirvió para conocer la presencia, el nivel o intensidad de las manifestaciones de los síntomas depresivos antes y después de la intervención propuesta. La prueba seleccionada goza de reconocimiento en el campo de estudio concernido al mismo tiempo que es atinada para el uso adecuado del investigador. Dicha prueba fue el Inventario de Depresión de Beck (BDI, por sus siglas en inglés e IDB, por sus siglas en español) creado por Aaron T. Beck. El BDI (Beck, Steer y Garbin, 1988) es un instrumento de auto-informe diseñado para medir los síntomas y signos asociados a la

depresión, principalmente en adultos, que hayan estado presentes en las pasadas dos semanas.

En Puerto Rico, se han desarrollado varias investigaciones dirigidas a validar este instrumento para varias poblaciones de adultos puertorriqueños y caribeños, por ejemplo, estudiantes universitarios y pacientes de una clínica de servicios psicológicos (Bernal, Bonilla y Santiago, 1995; Bonilla, Bernal, Santos y Santos, 2004). Por esta razón, en el presente trabajo se utilizó esta versión porque la misma está adaptada y validada para Puerto Rico. La versión original del BDI consta de 21 preguntas de respuesta múltiple mientras que la versión en español de Puerto Rico (BDI-R) consta de 22 preguntas. Se le añadió una pregunta o ítem para adecuarlo a los criterios diagnósticos del DSM-IV.

Los ítems incluyen preguntas relacionadas a síntomas como la desesperanza e irritabilidad, cogniciones como la culpa o sentimientos como estar siendo castigado, así como síntomas físicos relacionados con la depresión, como la fatiga, la pérdida de peso y de apetito sexual. El ítem #9 evalúa la presencia de ideas suicidas y por su naturaleza de atención especial por parte del consejero o del profesional de salud mental.

Cada ítem del IDB está compuesto por cuatro aseveraciones. Las mismas ayudan a identificar grados a través de un continuo dentro del síntoma, con puntuaciones que van de 0 a 3. La puntuación total fluctúa entre 0 y 66 y la misma puede ser categorizada en niveles de severidad. Las investigaciones realizadas en Puerto Rico han permitido establecer puntos de corte para ayudar a determinar la severidad de la depresión. Una puntuación total entre 0 y 10 sugiere la ausencia de depresión; de 11 a 19, depresión leve; de 20 a 27, depresión moderada; mientras que una puntuación mayor de 28 sugiere una depresión severa.

Como se ha enfatizado, esta prueba no está diseñada para diagnosticar la depresión y sí para cernir o rastrear síntomas depresivos y la intensidad de estos, reportados por la personas. Los resultados de la pre-prueba sirvieron de criterio para determinar si la persona podía o no participar de la investigación. Se compararon los resultados de la pre-prueba y de la post-prueba y se analizaron para determinar cualquier consecuencia (o efectividad) de la intervención de consejería pastoral propuesta en la investigación.

Intervención o programa de consejería pastoral

La intervención de consejería pastoral propuesta consistió de seis reuniones de grupo semanales consecutivas (una hora y media de duración cada una), durante las cuales se enseñó a los participantes una manera relevante de leer, estudiar y orar los Salmos, a fin de aplicar las Escrituras a su condición existencial. Las reuniones de grupo comenzaron en Noviembre 11 (miércoles) de 2011 a las 7:30 p.m. en un salón de la Iglesia ACM La Cumbre y continuaron hasta Diciembre 14 (miércoles) de 2011.

Entre reuniones, se les pidió a los participantes que practicaran varias disciplinas espirituales utilizando los Salmos durante su tiempo devocional diario. Este tiempo devocional no demandaba mucho tiempo ni mucho esfuerzo por parte de los participantes e incluyó instrucciones o guías fáciles de seguir (Apéndice E), a fin de tener medidas comparativas entre sujetos participantes en la investigación. Además se les animó a compartir (voluntariamente) con el grupo cualquier experiencia o descubrimiento que pudieran llegar a tener durante esos ejercicios con los Salmos. Los temas por reunión fueron:

(1) Los Salmos – Un movimiento del lamento a la alabanza

(2) Salmo de orientación - El Salmo que sentimos ya no podemos cantar

(3) Salmo de desorientación – El Salmo que estamos cantando

(4) Salmo de nueva orientación – El Salmo que pronto cantaremos

(5) Juntos es Mejor - La Comunidad en la que cantamos los Salmos.

(6) ¿Y ahora qué?

Las personas que se ofrecieron a participar en la investigación, hicieron una pre-prueba (el Inventario de Depresión Beck, IDB-R) antes de comenzar las seis reuniones programadas, donde como parte de un grupo pequeño de 17 personas recibieron enseñanza acerca del mensaje de los Salmos a personas con sentimientos depresivos. La pre-prueba se ofreció a cada participante por separado justo después de haber completado y firmado el documento de consentimiento informado.

Si la pre-prueba particular apuntó a que la persona estaba levemente o moderadamente deprimida se le alentó a que continuara participando siempre y cuando su puntuación en la ideación de suicidio fuera 0 o 1. No obstante, si su puntuación en la ideación de suicidio resultó ser 2 o 3 y si su pre-prueba apuntó hacia que estaba severamente deprimido(a) entonces se le pidió gentil y confidencialmente que se abstuviera de continuar participando en el estudio de investigación y fue referido inmediatamente a un(a) Psicólogo(a) profesional para la evaluación necesaria, dado que en dicha circunstancia podía necesitar más ayuda de la que responsablemente podíamos darle.

Se les hizo disponible la información de contacto de dos Psicólogos pre-seleccionados quienes gentilmente habían acordado con el investigador evaluar cualquier

referido suyo (relacionado con esta investigación) completamente libre de costo. Claro está, la persona siempre podía declinar dicho ofrecimiento y visitar otro(a) psicólogo(a) de su predilección. En cualquier caso, para asegurarse de que en efecto el participante hizo la visita al profesional que eligió, el co-investigador hizo al menos una llamada de seguimiento.

Si la puntuación que arrojó fue de 2 o 3 en la ideación de suicidio pero su pre-prueba apuntaba a que no estaba severamente deprimido, fue referido según el proceso ya establecido arriba, sin embargo el que la persona pudiera continuar participando en esta investigación dependió exclusivamente de la recomendación a esos efectos por parte del psicólogo que hizo la evaluación. Dado que en este proyecto la persona que sirvió como co-investigador era a su vez una de las dos psicólogas que se habían ofrecido a ayudar en el caso de referidos, en todos los casos que así fue necesario durante esta investigación, fue ella quien procedió a evaluarlos y a determinar según su opinión profesional quién podía continuar participando del estudio y quién no.

En total, cada participante invirtió un total aproximado de 20 horas a este proyecto (incluyendo su tiempo devocional diario). En este proyecto todos los participantes fueron parte del mismo grupo, hubo solamente un grupo.

Una vez finalizaron las seis semanas de reunión, el co-investigador administró la post-prueba programada. Con ese paso terminó la participación de los voluntarios del proyecto de investigación. El investigador no se reunió nuevamente con los participantes concerniente al proyecto una vez finalizado el mismo.

Riesgos

En este proyecto de investigación existía el riesgo de sentir angustia asociada con

la experiencia de hablar con otros acerca de información considerada como muy personal, o el riesgo de angustia asociada con ser juzgado(a) por otros con respecto a la condición depresiva. Con respecto a esos asuntos, se le aseguró a cada participante que podía contar con que un muy alto nivel de confidencialidad regularía todo el proceso.

También existía el riesgo de que algunos(as) participantes se pudieran sorprender/afligir al identificarse como deprimidos(as) por medio de la prueba de rastreo, si ese fuera el caso. Para minimizar dicho riesgo, se dejó saber a los participantes de antemano que existía dicha posibilidad (la de ganar ese útil auto-conocimiento) y que sería útil porque entonces estarían en la posición de buscar ayuda profesional específica y oportuna conforme al proceso de referido descrito arriba. Estaba también el posible riesgo de sentirse coaccionado a participar en este estudio, dado el hecho de que los participantes asisten a la misma denominación eclesiástica del investigador. Este riesgo pudo amortiguarse al dejarle saber a los participantes que de ninguna manera debían sentirse presionados(as) a participar en este proyecto de investigación, y que de hecho eso no sería de ayuda alguna. Se lo amortiguó también al utilizar a un co-investigador para que proporcionara las pruebas y codificara los resultados para preservar el anonimato de los participantes; de modo que el investigador no manifestara sus prejuicios ni al presentar las pruebas ni al analizarlas en sus estadísticas.

Beneficios

Los potenciales beneficios personales como resultado de la participación en este estudio fueron: (1) incrementar la capacidad en la perspicacia, entendimiento y utilización de las Escrituras, especialmente los Salmos – siendo más consciente de la exégesis y la hermenéutica empleadas en sonsacar el significado, discernir los principios

bíblicos-teológicos, y aplicar los textos en forma más acertada; (2) experimentar el impacto positivo del mensaje de los Salmos para crecer su fe y ayudarle a lidiar con sentimientos depresivos. Se anticipa además que muchos aconsejados pastoralmente se beneficiarán de este estudio al hacer accesible sus hallazgos y propuestas a pastores buscando ayuda para aconsejar.

Compensación

Ningún participante de este estudio de investigación fue compensado(a) por participar en el mismo.

Confidencialidad

Todo documento de participación en este proyecto de investigación fue y será confidencial hasta donde la ley lo permita. La confidencialidad de los participantes se sostuvo asignándole a cada uno un código para identificarlos en lugar de usar sus nombres personales. La administración de las pruebas fue responsabilidad de un co-investigador para evitar efectos indebidos, asociados a la familiaridad entre el pastor investigador y sus feligreses. Los datos fueron analizados en forma objetiva, sin tener acceso a la identidad de los participantes. Toda la data con potencial para identificar a los participantes será conservada confidencial a perpetuidad. En la eventualidad de que los resultados de esta investigación lleguen a ser reportados o publicados, la identidad de los participantes no será revelada. Además, los resultados han sido reportados de manera agrupada y resumida de tal modo que nadie pueda ser identificado.

Participación voluntaria

Tomar parte en este estudio de investigación fue voluntario. La persona invitada a auto-convocarse pudo elegir no participar. Algunos participante (5 en total) dejaron de

asistir a las reuniones y decidieron no continuar con la investigación, tales personas fueron libres de dejar de participar en el momento que así lo decidieron. En todo caso, tal decisión no resultó en penalidad alguna. La data que se obtuvo de esas personas antes de retirarse del estudio fue destruida.

Instrucciones generales

Durante el tiempo dedicado en cada reunión a la dinámica para compartir la experiencia semanal con el Salmo asignado se procuró escuchar con empatía, evitar sermonear, preguntar socráticamente para así ayudar a las personas a expresar lo que necesitan descubrir, en un sentido, por sí mismas. Se celebraba cualquier progreso evidente o manifestado durante la dinámica.

Se vacunó (metafóricamente hablando) a las personas contra eventuales recaídas para que de éstas ocurrir no se las viera ni se las sintiera como el fin del mundo ni como algo completamente inesperado y sí como parte del proceso de sanidad (Collins 2007). Aunque siempre indeseables se las puede usar para impulsar a las personas hacia adelante. El investigador afirmaba repetidas veces un sentido de esperanza debido a la realidad de Dios. En varias ocasiones fue necesario apelar de manera sensible a la perspectiva o visión escatológica, "al cometido final de la carrera cristiana, tratando de apoyar los procesos que permiten a la persona vislumbrar la soberanía de Dios, su control final que dará pautas a todos los pormenores desconocidos en el aquí y el ahora." (Polischuk, 1994, p. 371). Así también se les recordó a los participantes que ni sus sentidos ni sus sentimientos eran de confiar ya que la depresión los distorsiona, y que por esa razón no debían apresurarse a tomar decisiones a la ligera, aunque como parte del proceso de consejería necesitarían tomar decisiones importantes para su vida. Se les

motivó a considerar la posibilidad de que existieran alternativas que aún no habían considerado, así como fortalezas y recursos a su haber sin explorar aún.

Respetuosamente se les motivó a vivir un día a la vez, animándolas a confiar en Dios y recordándoles que forman parte de una comunidad comprometida con acompañarles. También se les hizo saber que investigaciones apuntan a que es muy recomendable hacer ejercicio físico moderado, ya que el ejercicio ha demostrado ser de mucha ayuda (Polischuk, 1992).

Recolección de Data

La pre-prueba se realizó antes de las seis reuniones en privado con cada participante justo después de haber firmado su documento de consentimiento informado. La post-prueba se realizó igualmente en privado con cada participante inmediatamente finalizada la sexta reunión.

Análisis de Data

Los resultados de cada pre-prueba y post-prueba fueron comparados, analizados, resumidos y tabulados. La meta era determinar la efectividad de la intervención de consejería propuesta en este proyecto de investigación comparando los resultados de ambas pruebas conforme a los ítems del Inventario de Depresión Beck (IBD-R).

CAPÍTULO 5

RESULTADOS

Introducción

En el presente capítulo el investigador comparte detalles de la realización del proyecto de investigación en sus manos así como los resultados y su interpretación correspondiente, además de algunas observaciones, su conclusión y varias recomendaciones para investigaciones futuras. Tal como se indicó en el capítulo anterior, se administró una pre-prueba y una post-prueba a los participantes del estudio de investigación. El grupo de participantes admitido al proyecto resultó más grande de lo propuesto inicialmente, en lugar de 12 se admitieron a 17 personas. La razón para la modificación en el número de personas admitidas al estudio fue la inesperada alta demanda a participar del mismo, combinada con el deseo del investigador de incrementar las posibilidades de que un número igual o mayor a 12 participantes consiguiera llegar hasta el final del proceso de investigación propuesto. Inicialmente fueron admitidos 17 participantes y, un total de 12 llegaron al final del proceso.

La tesis planteada en este trabajo consistió en investigar la efectividad del uso de los Salmos en el consejo pastoral a la persona con sentimientos depresivos. La meta fue desarrollar y evaluar una intervención de consejería pastoral a esos fines. La prueba administrada buscaba rastrear y conocer la presencia, el nivel o intensidad de las manifestaciones de los síntomas depresivos antes y después del programa. A partir de los resultados de dicha prueba se evaluaría la posible efectividad de la intervención de consejería propuesta por el investigador. La hipótesis del investigador fue que dichos resultados indicarían alguna efectividad inmediata en el uso de los Salmos en el consejo

pastoral a la persona con sentimientos depresivos. Con la intención de poner la hipótesis a prueba, la presente investigación fue llevada a cabo. A continuación, se comparan, analizan e interpretan los cambios entre los resultados obtenidos en la pre-prueba y en la post-prueba. Luego se esbozan algunas conclusiones y recomendaciones para motivar el interés por el continuado estudio del uso de Salmos en el consejo a la persona afligida.

Implementación del estudio de investigación

En el capítulo 4, el investigador presentó el diseño concreto de su proyecto de investigación. Con la excepción de la modificación aludida al principio del presente capítulo relacionada con el número de participantes finalmente admitido al proyecto (17 en lugar de 12, de los cuales 12 completaron el proceso), todo lo presentado en el capítulo 4 se llevó a cabo exactamente como se había estipulado.

Resultados tabulados

La pre-prueba y la post-prueba fue el Inventario de Depresión de Beck revisado y validado para Puerto Rico (IDB-R) que consta de 22 preguntas. El investigador interpretó que la intervención de consejería propuesta reflejaría ser efectiva si los resultados en la post-prueba evidenciaban una disminución colectiva en la intensidad de los síntomas depresivos presentes con relación a los mismos resultados en la pre-prueba. Si la intensidad de los síntomas no disminuía y/o aumentaba con relación a la comparación entre los resultados de la post-prueba y la pre-prueba, entonces la intervención de consejería propuesta apuntaría a no ser efectiva. Los resultados fueron como siguen.

Tablas

Tabla I. Resultados de la pre-prueba (IDB-R) de todos los que solicitaron participar.

Código	Puntuación Pre-prueba	Decisión y criterio observado para la admisión/exclusión para continuar participando del estudio.
001	22	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
002	21	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
003	36	Admitido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga recomienda que participe después de cerciorarse de que estaba recibiendo tratamiento (presentó evidencia).
004	6	Excluido. Solo quería ayudar al pastor-investigador.
005	53	Excluido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga No recomienda que participe (serios problemas de salud mental, recibe tratamiento psiquiátrico).
006	19	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
007	3	Excluido. Solo quería ayudar.
008	18	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
009	16	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto. Dejó de asistir.
010	16	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
011	23	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
012	35	Admitido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga recomienda que participe. Recibe tratamiento. Dejó de asistir.
013	12	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
014	31	Admitido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga recomienda participación al cerciorarse de que estaba recibiendo tratamiento. Dejó de asistir luego de la primera reunión.
015	24	Admitido. Dejó de asistir luego de la primera reunión.
016	29	Admitido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga recomienda que participe. Recibe tratamiento.
017	10	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
018	17	Admitido. Cumple con parámetros Proyecto.
019	30	Admitido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga recomienda que participe. Recibe tratamiento.
020	30	Admitido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga recomienda que participe. Recibe tratamiento.
021	34	Excluido. Luego de ser referido para evaluación, la psicóloga No recomienda que participe (debido a que tiene diagnóstico psiquiátrico que le dificulta trabajar en grupo; actualmente recibe tratamiento).

Tabla II. Resultados pre-post prueba de los participantes del estudio.

Código	Sexo	Edad	Asiste a la ACM La Cumbre	Puntuación Pre-prueba	Puntuación post-prueba	% Diferencia (Post-Pre)/Pre x100 %
001	F	37	Si	22	11	-50%
002	F	31	No	21	0	-100%
003	F	29	Si	36	0	-100%
006	M	56	No	19	0	-100%
008	F	41	Si	18	14	-22%
010	F	48	No	16	1	-94%
011	F	51	No	23	4	-83%
013	F	75	No	12	8	-33%
016	F	34	Si	29	10	-66%
017	F	48	No	10	7	-30%
019	F	54	Si	30	14	-53%
020	F	41	No	30	0	-100%

Análisis de los resultados

Participantes

En total, 12 participantes (ver Tabla II) completaron todo el proceso de la intervención de consejería propuesta. Entre las posibles razones para que 5 participantes (de los 17 originalmente admitidos (ver Tabla I)) no concluyeran el estudio, se consideró que podían estar: desánimo relacionado con la presencia de algunos de los síntomas depresivos, dificultades inesperadas de índole personal, ausencia de un genuino compromiso y, expectativas (demasiado altas o demasiado bajas) insatisfechas.

La naturaleza del proceso de investigación, entiéndase – la intrínseca libertad para abandonar el mismo en cualquier momento y sin la necesidad de justificarlo, aumentaba la probabilidad de así hacerlo. Además, mientras se desarrollaba el estudio resultaba difícil identificar la causa concreta por la cual cualquier participante comenzó a ausentarse a las reuniones del estudio ya que la misma libertad para así hacerlo disuadía al investigador de procurar conocer dicha causa, a riesgo de ser malinterpretado como un acto para presionar al participante a que continuara. No obstante, una vez finalizadas las seis semanas del estudio, los participantes que no terminaron le indicaron al co-investigador que la razón principal por la que abandonaron el proyecto fue una combinación de expectativas insatisfechas y de dificultades de índole personal.

Puntuaciones totales

El 100% de los participantes reflejó una disminución en su puntuación general en la post-prueba al compararlas con la pre-prueba (ver Tablas II). El 25 % reflejó una disminución más bien leve (entre 22% a 33% de reducción en la intensidad de los síntomas). Otro 25 % reflejó una disminución marcada (entre 50% a 66% de

disminución); mientras que el otro 50 % reflejó una disminución dramática, algunos llegaron a registrar puntuaciones tan bajas como 0 y 1 (con un total de 83% a 100% de reducción).

En la pre-prueba, los resultados indicaron que el 33.3% presentó síntomas de depresión leve, el 25% depresión moderada y, el 33.3% indicó depresión severa. El 8.3% (solo una persona) no presentó síntomas de depresión en la pre-prueba (con una puntuación de colindancia de 10 puntos). En la post-prueba, solamente el 25% presentó síntomas de depresión leve (con puntuaciones entre 11 y 14), mientras que el restante 75% no presentó síntomas de depresión.

Según la data, al comienzo de la intervención propuesta, 92% de los participantes dio a entender su auto-asesoramiento a través de puntajes registrados, definiendo su estado de ánimo como siendo 'depresivo', mientras que al concluir la intervención solo 25% de los participantes definió así mismo su estado de ánimo como siendo 'levemente deprimido', en total 67% menos. Ningún participante manifestó ideación de suicidio (ítem 9). En aquellos 4 participantes que arrojaron síntomas de depresión leve en la post-prueba, prevalecen síntomas físicos y quejas somáticas.

El resultado más dramático fue aquel del participante 003 quien arrojó una puntuación de 36 en la pre-prueba y de 0 en la post-prueba. Le siguió el 020 quien sacó 30 puntos en la pre-prueba y 0 en la post-prueba. En ambos casos, se evidencia una reducción drástica o desmedida en la intensidad de los síntomas además de la desaparición total de la presencia de depresión. Lo cual puede ser visto como una disposición de 'ayudar' al investigador con respuestas extremadamente ratificadoras de la intención del estudio de 'probar' que la intervención produce los efectos deseados,

fenómeno conocido como el efecto de Pigmalión investigado por Robert Rosenthal (1992). Rosenthal demostró que los sujetos tratan de ayudar a probar la hipótesis implícita o explícita que subraya la investigación, a manera de una profecía auto-cumplida o auto-realizada, en respuesta a ciertos estímulos favorables realizados inconscientemente por parte del investigador.

Interpretación de los resultados

Los resultados arrojados parecieran apuntar hacia la dirección anticipada en la hipótesis del investigador acerca de la efectividad del uso de los Salmos en la consejería pastoral a personas con síntomas depresivos. Esto corroborado por el hecho de que en todos los casos la puntuación de la intensidad de los síntomas evidenciados en las post-pruebas resultó menor que aquella arrojada por los resultados en las pre-pruebas.

No obstante, el investigador reconoce que para poder afirmar (comprobar) categóricamente la efectividad de la intervención de consejería propuesta lo idóneo hubiera sido contar con una muestra mucho mayor de la que esta investigación consideró. Siendo que el número de participantes fue pequeño –12, (se necesitaba un N=30 para hacer un análisis tipo prueba-t (t-test) o un aún más sofisticado análisis de variación – ANOVA (siglas en inglés para *Analysis of Variance*) utilizando mediana, desviación estándar, etc.) combinado con comparaciones de pre-prueba y post-prueba inmediatos solamente, los reclamos tienen que ser muy humildes. La cantidad de solamente 12 participantes así como la ausencia de un estudio a más largo plazo reduce la fortaleza de los reclamos posibles a partir de los resultados obtenidos. Sin embargo, representa un estudio piloto sobre la materia concernida que decididamente encomia la formulación y diseño de investigaciones más precisas a ser realizadas en el futuro.

La medida de efectividad que se alega en el presente estudio es inmediata, ya que los resultados obtenidos no registran cambios radicales en el carácter ni en la conducta a largo plazo. Para ello hubiera sido necesaria una prueba posterior – a los seis meses o al año – algo que el investigador no aspiraba realizar en este proyecto. La limitación estriba en que resultados inmediatos recogidos de un grupo voluntario más o menos local, no representativamente estratificado (semejante a una población que cabe en una curva normal) no se los puede generalizar a la población en general, ni tampoco a poblaciones en particular (cristianos en PR), debido tanto a la naturaleza de los cambios registrados así como a las estructuras cognitivas-emotivas que subyacen al ser humano en sus capacidades de lidiar con la depresión. Estudios como éste tienden a realizar pruebas más longitudinales, para ver si los resultados permanecen o decaen con el tiempo. Sin embargo, esa no fue la meta del presente estudio piloto.

Quiere decir que no es posible concluir terminantemente que la mejoría registrada en los resultados de este estudio se deba exclusivamente a la intervención propuesta, ni siquiera se puede decir que la misma fue la principal razón de tal mejoría. Otros factores pudieron desempeñar un rol de importancia en la mejoría registrada en los resultados obtenidos. No obstante, el reclamo último de este proyecto de investigación es precisamente que el problema de la depresión es uno muy complejo y que por ende requiere una solución compleja. Dicha solución implica la combinación intencional, y a veces no tan intencional, de más de un elemento de ayuda. La complejidad humana así como la complejidad del problema de la depresión exigen que se tome en cuenta a más de un jugador a la hora de atribuirle efectividad a tratamiento alguno.

Es importante reconocer que durante las seis semanas de duración del proyecto

había muchas cosas pasando, además de las reuniones del grupo. Motivados por lo que estaban viviendo, algunos participantes pudieron haber leído o explorado algunas otras cosas relacionadas con la depresión adicionales a las previstas por el investigador, por solo mencionar una variable, afectando el resultado final. Además, la dinámica de la relación entre el instructor y cada participante varía y es afectada por distintas situaciones (para bien o para mal), y eso pudo afectar el resultado particular de algún participante, aún cuando no se lo está midiendo.

Lo que eso implica es que aunque no es posible señalar la intervención de consejería aquí propuesta como la principal causante de la mejoría registrada en las pruebas, sí es posible argumentar que fue uno de los jugadores involucrados en dicha mejoría. Desde el principio eso ha sido lo que ha estado buscando el investigador, no tanto demostrar la causalidad de la intervención en cuestión como su efectividad para ayudar a la persona afligida a lidiar con sus sentimientos depresivos. De ahí que es posible entonces recomendar dicha intervención basada en los Salmos bíblicos a la hora de ayudar a una persona afligida, especialmente si dicha persona profesa ser cristiana.

Observaciones generales

Temprano en la investigación, el grupo desarrolló un sentido de comunidad que propició cierto nivel de vulnerabilidad, manifestado a través del compartir de información personal y delicada tan pronto como en la segunda reunión. Algo de lo que seguramente contribuyó a ello fue que el grupo se mantuvo cumpliendo fielmente con el pacto de grupo (Apéndice P) acordado durante la primera reunión. El investigador no tuvo necesidad de recordarle al grupo virtualmente ningún aspecto del pacto, el único punto que no se observó fielmente fue la asistencia perfecta por parte de todo el grupo pero se

advirtió que esa parte del pacto era forzosamente discrecional debido al carácter estrictamente voluntario de la participación en este estudio.

La formalidad de la intervención así como el elemento de vida de grupo incorporado al proceso parecen haber contribuido mucho a su desempeño favorable. Era muy significativo notar la sensibilidad ofrecida por uno y otro miembro hacia el resto del grupo, era una experiencia que reflejaba que el todo era mucho más que meramente la suma de sus partes. El grupo manifestaba tener sentido de identidad propia casi desde el mismo inicio, posiblemente debido a que todos sabían por qué estaban allí y cuál era el vínculo que tenían en común – su presente relación con la condición depresiva. La empatía, comprensión, respeto y mutua sujeción, aunque de intensidad leve (o inmadura) todavía, eran ciertamente palpables en cada reunión. Es significativo que la mayoría de los participantes del estudio no asisten a la iglesia local que pastorea el investigador, entiéndase la Alianza Cristiana y Misionera La Cumbre. En total, 7 de las 12 personas (58 %) en el estudio de investigación, no asisten a la iglesia local del investigador.

Compuesto mayoritariamente por féminas (11 en total), con edades fluctuando entre los 29 y los 75 años, el grupo pareció ser más homogéneo de lo que sus edades sugerirían. Las féminas establecieron rápidamente la pauta en lo que a fomentar un ambiente de empatía y apertura se refiere. Posiblemente porque reconocieron inmediatamente que el vínculo que los igualaba era mucho mayor que sus diferencias. Era un grupo que se aproximó vertiginosamente a participar de un verdadero sentido de comunidad, al cual nunca llegó (al menos según lo define Scott Peck (1987) en *The Different Drum*), en parte porque eso hubiera requerido mucho más tiempo juntos, y en parte porque esa no era la razón ni la meta de la existencia del grupo.

Durante la última reunión se ofreció a los participantes la oportunidad de compartir impresiones personales, testimonios o cualquier reacción acerca de su experiencia durante todo el proceso. Los participantes indicaron que el estudio había impactado mucho sus vidas y que se sentían empoderados para continuar lidiando con sus sentimientos depresivos. Además, expresaron detalladamente algunas de las cosas que más les habían ayudado durante el proceso, entre las que se encontraban – una mejor comprensión del paradigma bíblico acerca de la realidad según plasmada en los Salmos, entender y asimilar el proceso de *orientación – desorientación – nueva orientación* propuesto en este estudio a partir de los Salmos, la realidad del acompañamiento de Dios así como su empática y fiel audiencia a cada una de sus oraciones, recibir información objetiva acerca de la depresión junto a la inspiradora relevancia del mensaje de los Salmos para lidiar con ésta, haber sido motivados y ayudados a leer y estudiar la Biblia disciplinadamente y, el haberse sentido parte de un grupo muy especial que les ayudaba a luchar contra la depresión. Surgió la iniciativa entre ellos de volver a reunirse como grupo en unas semanas, también manifestaron a viva voz el compromiso de seguir orando los unos por los otros aún a la distancia. El investigador considera que la intervención hubiera sido muy distinta y menos efectiva si no hubiera contado con el componente de vida de grupo.

Conclusión

La efectividad inmediata de la intervención de consejería propuesta en esta investigación tal como lo reflejan los resultados producidos por la misma, aconsejan un uso aún más intencional de los Salmos para el consejo pastoral a la persona con síntomas depresivos. Se desprende de este estudio que los Salmos poseen mucho potencial para

ser parte de la ayuda ofrecida a la persona afligida. Al mismo tiempo se reconoce que los Salmos no son un fin en sí mismos, ni una herramienta de auto-ayuda sino un medio para un fin mucho mayor. Un fin que es en realidad el responsable último de la mejoría preliminarmente atribuida a éstos, entiéndase, Dios mismo.

El ser humano afligido necesita mucho más que una explicación o una respuesta, aún cuando esa explicación se la ofrezca nada menos que Dios; en realidad lo que el ser humano necesita es a Dios mismo. Muchas veces las personas visitan el libro de Job buscando hallar respuesta a la pregunta del sufrimiento, entre otras ¿por qué le ocurren cosas malas a un hombre a pesar de ser justo? Pero Job hace evidente que dicha pregunta está errada. Ni siquiera esa es la situación en dicho libro, allí no le ocurren cosas malas a un hombre a pesar de ser justo, allí le ocurren cosas malas a un hombre precisamente por ser justo, el más justo en toda aquella generación (Job 1:8). Así que incluso las preguntas del ser humano deben ser cuestionadas como hechas desde la oscuridad, las cosas son más complicadas de lo que parecen, como Job lo que apenas se tiene es una idea inadecuada de lo que en realidad está pasando. Job descubrió que lo que en realidad necesitaba no era una respuesta de Dios tanto como a Dios mismo.

Se puede decir, basándose en este estudio, que al intentar ayudar al afligido por medio de la lectura, oración y actualización de los Salmos, la persona afligida es expuesta a la posibilidad de adquirir un vistazo renovado de la suprema grandeza de Dios. Ese encontrarse con Dios por medio de los Salmos durante el tiempo oscuro de la depresión es precisamente la meta del uso de los Salmos en consejería, según ha sido propuesto en este proyecto. Tal encuentro con Dios no se da en un vacío, sino que toma lugar en sintonía con una comunidad que también quiere verle.

Los Salmos, antes (en su estado original) y ahora (en este trabajo), son la experiencia de una comunidad. Es virtualmente imposible superar la manera en que así lo subraya el famoso Salmo 133 – "Mirad cuán bueno y cuán delicioso es, habitar los hermanos juntos y en armonía...porque allí envía Jehová bendición y vida eterna." Este Salmo apunta hacia una reveladora verdad acerca de Dios así como de aquello que realmente le importa a Dios. Allí se demuestra, más allá de toda duda que a Dios le importa mucho que las personas aprendan a vivir juntos y en armonía, y su manera para así indicarlo, o su marca de aprobación es que es precisamente allí que El envía bendición y vida eterna. Es su gloriosa manera de incentivar a los suyos a hacer del llegar a ser una comunidad cristiana bíblica un definitivamente no negociable en sus vidas. Qué mejor incentivo que ser recipiente nada menos que de su preciada bendición y de esa vida que es de la misma incomparable calidad eterna que caracteriza la suya. Es como quien quiere dejar claro de una vez por todas cuál debería ser por mucho la meta y prioridad de la persona cristiana. No se puede vivir solo, mucho menos sufrir solo, se necesita a los otros.

Las palabras del Salmo 133 sirven para pintar un cuadro o una visión de un futuro preferible para todos los que añoran una alternativa vital o quizás incluso una nueva posibilidad de vida; como aquella producida por el rocío del monte Hermón que da vida a todo un desierto. Esto debe ser decididamente importante para Dios si él se esmera tanto en asegurarse de que quien lee el Salmo sea capaz de apreciar la magnitud de tamaños incentivos: bendición y vida eterna. El salmista no pudo elegir mejores palabras para conseguir lo anterior. Esas palabras son música para el oído de Israel así como para la persona afligida. La vida juntos y en armonía parece ser requisito, tanto para encontrar a

Dios como para participar de una vida de auténtica calidad. Este estudio combinó tanto la experiencia de los Salmos digeridos en la práctica de la disciplina espiritual individual como la experiencia de los Salmos digeridos y cantados en grupo. Se puede concluir que el componente de vida de grupo que en este estudio demostró ser imprescindible para la más eficaz lectura e internalización de los Salmos, no debe ser menospreciado jamás, en especial frente a la predominante espiritualidad privada tan de boga hoy en día. Aprender a ser iglesia y por ende, a ser una nueva comunidad, es decididamente vital.

Recomendaciones

Combinar intervenciones

Combinar las seis reuniones de grupo con algunas sesiones de consejería individual con cada participante. Por consideraciones de tiempo, durante las reuniones del grupo se hace imposible auscultar el impacto a nivel personal que está teniendo la intervención propuesta y edificar sobre dicho impacto en una forma individualizada. Esas sesiones individuales podrían tener lugar luego de las seis semanas, como una segunda parte de la intervención propuesta en un formato más vinculado a la consejería tradicional, entiéndase *uno - a - uno*. Así, el consejero podría construir sobre lo aprendido y practicado por el aconsejado durante las primeras seis semanas, atendiendo las necesidades y realidades particulares específicas del aconsejado. Una manera alterna sería incluir una sesión individual con cada participante entre algunas de las reuniones semanales del grupo. La idea es ampliar el potencial de ayuda al incorporar al proceso el elemento del formato o contexto convencional en el que se ofrece la consejería pastoral. También se podría incorporar el elemento musical a la experiencia, entiéndase – enseñar

y cantar Salmos durante varias sesiones además de escuchar grabaciones musicales de algún Salmo durante el día (entre reuniones).

Realizar pruebas longitudinales

Al realizar pruebas longitudinales es posible observar si los resultados permanecen o decaen con el tiempo.

Aumentar el número de participantes

Siendo que el número de participantes en el proyecto de investigación fue pequeño, el investigador recomienda aumentar ese número hasta asegurar un mínimo de 30 participantes. Esto podría hacerse formando más de un grupo (de distintas congregaciones locales) para conservar así el componente de vida de grupo (10 a 12 personas por grupo). Procurar además que el total de participantes pueda ser representativamente estratificado (semejante a una población que cabe en una curva normal) para poder así proyectar los resultados a la población en general, o a poblaciones en particular (cristianos en PR).

Utilizar otras pruebas además del BDI-R

Para evitar el efecto Pigmalión mencionado anteriormente al comentar las puntuaciones totales, tal vez se necesitaría utilizar otras pruebas (además del BDI-R) que registren síntomas depresivos sin necesariamente tener validez "a simple vista" cuyas escalas se deriven empíricamente (o concretamente), y cuyo contenido semántico no demuestre una validez notoria u obvia para aquella persona llenando la misma; pruebas como el Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota (MMPI, por sus siglas en inglés). La idea es emplear otras medidas disponibles para cotejar más de un solo puntaje registrado. Además, y tal como indicado en la recomendación #3 (aunque por otras

razones) los participantes deberían ser seleccionados al azar, no-relacionados al investigador, de diferentes iglesias, y ser administrados pruebas por personas ajenas al investigador, para evitar así el efecto de Rosenthal o Pigmalión.

Ir más allá de una intervención de consejería

Lo que aquí se ha propuesto no es sino una intervención de consejería basada en los Salmos entre un aún indeterminado número de posibilidades. Las opciones pueden ser tantas como la imaginación de futuros investigadores lo potencie. Es difícil, sin embargo, resistirse al impulso de comenzar a postular posibles rumbos a seguir en el futuro. Quizás esté en orden una intervención basada en una serie de sermones sobre los Salmos combinada con (por lo menos pero no limitada a) un tiempo de adoración congregacional que refleje y refuerce el mismo mensaje que el Salmo. Otros estudios, en lugar de concentrarse solo en la depresión podrían incluir entre otras experiencias: la ansiedad, el luto, distintas aflicciones, la ira, etc. Una futura investigación podría incluir una mirada más profunda al aspecto farmacológico en el tratamiento de la depresión. Aún otros estudios podrían considerar más profundamente cuál fue y, cómo evolucionó la comprensión (y el tratamiento consecuente) de la depresión por parte de la iglesia a través de la historia, hasta el presente; incluyendo el rol del uso de los Salmos, si alguno, en cada etapa de dicho proceso. Lo que se quiere aquí es motivar el continuo estudio del enorme potencial de los Salmos para ayudar a la persona afligida.

A la opinión del investigador, la epidemia de la depresión merece una respuesta cada vez más contundente, informada y concertada por parte de la iglesia, que se sume a los demás esfuerzos multidisciplinarios que se sugieren o se llevan a cabo al presente. La gente necesita saber que hay esperanza. El salmista del Salmo 27 apunta hacia esa

esperanza cuando celebra a manera de confesión (y conclusión) que: '*hubiera yo desmayado si no creyese que he de ver la bondad de Dios en la tierra de los vivientes*' (v.13). Y es hacia esa misma esperanza que apunta este trabajo, especialmente frente a tantas personas afligidas que pueden estar contemplando seria y ansiosamente la posibilidad, deseabilidad y aún la así percibida por estas inevitabilidad de desmayar. Llegar a creer que verán la bondad de Dios aquí y pronto, podría cambiarlo todo.

APÉNDICE A

INVENTARIO DEPRESIÓN BECK (IDB-R)

Parte I: A continuación aparecen unas aseveraciones relacionadas al estado de ánimo. Circule el número correspondiente a la aseveración que mejor describa cómo se ha sentido durante los últimos 14 días (incluyendo el día de hoy). Asegúrese de leer todas las aseveraciones dentro de cada grupo antes de escoger su alternativa.

1) 0 No me siento triste. 1 Me siento triste. 2 Me siento triste todo el tiempo y no puedo dejar de estarlo. 3 Me siento tan triste o infeliz que no puedo soportarlo.	5) 0 No me siento particularmente culpable. 1 Me siento culpable una gran parte del tiempo. 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo. 3 Me siento culpable todo el tiempo.
2) 0 No estoy particularmente desanimado/a sobre el futuro. 1 Me siento desanimado/a sobre el futuro. 2 Siento que no tengo nada que esperar del futuro. 3 Siento que el futuro no tiene esperanza y que las cosas no van a mejorar.	6) 0 No siento que se me está castigando. 1 Siento que quizás pueda ser castigado/a. 2 Tengo la expectativa de ser castigado/a. 3 Siento que estoy siendo castigado/a.
3) 0 No me siento como un fracaso. 1 Siento que he fracasado más que la mayoría de la gente. 2 Revisando mi vida, todo lo que puedo ver son muchos fracasos. 3 Como persona me siento un completo fracaso.	7) 0 No me siento decepcionado/a conmigo mismo/a. 1 Estoy decepcionado/a conmigo mismo/a. 2 Estoy disgustado/a conmigo mismo/a. 3 Me odio.
4) 0 Las cosas me satisfacen tanto ahora como antes. 1 No disfruto las cosas como antes. 2 Ya no recibo verdadera satisfacción de nada. 3 Estoy insatisfecho/a aburrido/a con todo.	8) 0 No me siento que soy peor que cualquier otro/a. 1 Me crítico a mi mismo por mis debilidades y errores. 2 Me culpo por mis faltas todo el tiempo. 3 Me culpo por todo lo malo que me pasa.

9) 0 No tengo ninguna idea de matarme. 1 Tengo ideas de matarme, pero no las llevaría a cabo. 2 Quisiera matarme. 3 Me mataría si tuviera la oportunidad.	14) 0 No siento que me vea peor que antes. 1 Me preocupa que me vea viejo/a o poco atractivo/a. 2 Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia que hacen que me vea poco atractivo/a. 3 Creo que me veo feo/a.
10) 0 No lloro más de lo usual. 1 Ahora lloro más que antes. 2 Ahora lloro todo el tiempo. 3 Antes podía llorar, pero ahora no puedo a pesar de que quiero.	15) 0 Puedo trabajar más o menos tan bien como antes. 1 Me toma un esfuerzo adicional comenzar a hacer algo. 2 Tengo que esforzarme mucho para hacer cualquier cosa. 3 No puedo hacer ningún trabajo.
11) 0 No estoy más irritado/a ahora que de costumbre. 1 Me molesto o me irrito más fácil que antes. 2 Ahora me siento irritado/a todo el tiempo. 3 Las cosas que antes me irritaban ya no me irritan en absoluto.	16) 0 Puedo dormir tan bien como de costumbre. 1 No duermo tan bien como acostumbraba. 2 Me despierto una o dos horas más temprano o más tarde que de costumbre y se me hace difícil volver a dormir o mantenerme despierto/a. 3 Me despierto varias horas más temprano o más tarde que de costumbre y no Puedo volver a dormir o mantenerme despierto/a.
12) 0 No he perdido el interés en otras personas. 1 Tengo menos interés que antes en otras personas. 2 He perdido la mayor parte de mi interés por otras personas. 3 He perdido todo el interés por otras personas.	17) 0 No me canso más que de costumbre. 1 Me canso más fácilmente que de costumbre. 2 Me canso de hacer cualquier cosa. 3 Estoy demasiado cansado/a para hacer cualquier cosa.
13) 0 Tomo decisiones más o menos tan bien como siempre. 1 Ahora pospongo tomar decisiones más que antes. 2 Ahora tengo más dificultad que antes tomando decisiones. 3 Ya no puedo tomar ninguna decisión.	18) 0 Tengo el mismo apetito de siempre. 1 Mi apetito no es tan bueno como siempre. 2 Ahora tengo mucho menos o mucho más apetito que antes. 3 Ya no tengo apetito o tengo hambre todo el tiempo.

19) 0 No he perdido o ganado peso, si alguno últimamente. 1 He perdido o ganado más de 5 libras (2 ½ kilos). 2 He perdido o ganado más de 10 libras (5 kilos). 3 He perdido o ganado más de 15 libras (7 ½ kilos. Estoy tratando de perder o ganar peso: ( ) Sí ( ) No.	21) 0 Recientemente no he notado ningún cambio en mi interés por el sexo. 1 Estoy menos interesado/a por el sexo que lo que acostumbraba. 2 Ahora estoy menos interesado/a en el sexo. 3 He perdido completamente el interés por el sexo.
20) 0 No estoy más preocupado/a sobre mi salud que de costumbre. 1 Estoy preocupado/a por problemas físicos tales como: achaques y dolores, el estomago descompuesto o estreñimiento. 2 Estoy muy preocupado/a por problemas físicos y es difícil pensar en otras cosas. 3 Estoy tan preocupado/a por mis problemas físicos que no puedo pensar en otra cosa.	22) 0 Pienso, hablo y actúo como de costumbre. 1 Pienso, hablo y actúo más lento o más rápido que de costumbre. 2 Pienso, hablo y actúo mucho más lento o más rápido de lo acostumbrado. 3 Casi no puedo pensar, hablar y actuar; o lo hago tan rápido que no puedo controlarlo.

APÉNDICE B

LOS SALMOS – UN MOVIMIENTO DEL LAMENTO A LA ALABANZA

I. Los Salmos: el árbol y el bosque

II. Los Salmos se están moviendo de la súplica o lamento a la alabanza.

III. Una relación dinámica con el Dios vivo.

IV. Los Salmos y la grandeza de Dios.

V. El Universo que en realidad está ahí.

VI. La poesía y nuestra imaginación.

APÉNDICE C

SALMO DE ORIENTACIÓN – SALMO QUE SENTIMOS

YA NO PODEMOS CANTAR

I. Un mundo sin sorpresas

II. El Toldo Sagrado

III. La confiable creación

IV. El lado escatológico de los salmos de orientación y nuestra esperanza.

APÉNDICE D

INSTRUCCIONES PARA EJERCICIO ESPIRITUAL

Instrucciones para ejercicio espiritual primer día después de la reunión del grupo:

1. Tome una Biblia, un lápiz, la carpeta, una tarjeta 3x5 y busque un lugar donde nada le distraiga ni le interrumpa. *Una vez allí, lea el Salmo asignado de manera pausada.*

2. Léalo nuevamente, y esta vez esté atento a aquella palabra, frase o metáfora que llame su atención de alguna manera, *subráyela.*

3. Léalo una vez más en voz alta y deténgase donde aparece la(s) palabra(s) o frase(s) que ha subrayado y considere por unos momentos qué le hace sentir eso que ha subrayado: sobre usted, sobre algún problema o sentimiento, sobre Dios. *Anótelo.*

4. Léalo una vez más pausadamente mientras al mismo tiempo considera las siguientes preguntas (anote cualquier pensamiento que venga a su mente mientras lo hace):

   a) ¿Hay algo con lo que usted no esté de acuerdo?

____

____

   b) ¿Hay algo que despierta algún sentimiento en usted o con lo que se identifique?

____

____

   c) ¿Hay algo que Dios le esté invitando a cambiar en su vida, algún paso que dar?

____

____

d) ¿Propone el Salmo alguna creencia que cuestiona o derrota alguna de sus creencias?

____

____

Si es así, escriba en un lado de la tarjeta 3X5 la creencia equivocada y en el otro lado la creencia Bíblica. Llévese la tarjeta con usted y cada vez que este día o semana se sienta culpable, triste, turbado o ansioso, lea ambos lados de la tarjeta y decídase a repetir a viva voz la creencia Bíblica (órela).

5. Lea el Salmo por última vez, ¿existe otra palabra o frase que en esta última lectura le haya llamado la atención o le haya afectado de alguna manera?

____

6. Tome un momento para decirle a Dios aquello que el Salmo le mueva a decirle, si quiere use el mismo Salmo o palabras del Salmo. ***Luego ore el Salmo completo***.

7. ***Intente memorizar una frase del Salmo que le impacte y anótela en la tarjeta 3x5***. Cada vez que tenga oportunidad varias veces al día, ***sáquelo de su bolsillo y léalo (órelo).***

8. Finalmente anote en la carpeta algún pensamiento que ha tenido durante este ejercicio que quiera compartir en la próxima reunión con el grupo. Recuerde que durante la próxima reunión tendrán la oportunidad de dedicar un tiempo para repasar este ejercicio. ***Lleve su Biblia y sus notas a esa reunión***.

Instrucciones ejercicio espiritual para el resto de la semana (dos días después de la reunión del grupo):

1. Nuevamente busque un lugar donde nada le distraiga ni le interrumpa. *Una vez allí, lea (en la misma Biblia que utilizó anteriormente) el Salmo asignado de manera pausada.*

2. Léalo nuevamente, y esté atento a aquella palabra, frase o metáfora que ya había subrayado y alguna otra que no había subrayado pero que llamó su atención esta vez, medite en ella, repítala en su mente.

3. Ahora, tome un momento e imagine la escena que pinta el salmista, casi como quien consigue viajar hacia la época y lugar del Salmo, ¿qué ve?, ¿qué oye?, ¿qué olores percibe?, ¿qué siente? *Anótelo*:

___

4. Léalo una vez más pausadamente considerando las siguientes preguntas (anote cualquier pensamiento o sentimiento que venga a su mente mientras lo hace):

a) ¿Hay algo que despierta o reafirma algún sentimiento en usted o con lo que se identifique: *sobre usted, sobre algún problema o sentimiento, sobre Dios. Anótelo.*

___

b) ¿Hay algo que Dios le esté invitando a cambiar, algún paso que dar, algo que creer?

___

c) ¿Propone el Salmo alguna perspectiva nueva que cuestiona o derrota alguna de sus previas maneras de pensar?

___

Si es así, escriba en un lado de la tarjeta 3X5 la creencia equivocada y en el otro lado la creencia o perspectiva Bíblica que ha descubierto. Llévese la tarjeta con usted y cada vez que este día o semana se sienta culpable, triste o ansioso, lea ambos lados de la tarjeta y decídase a repetir a viva voz la creencia Bíblica (órela).

5. Lea el Salmo por última vez, al terminar tome un momento para decirle a Dios aquello que el Salmo le mueva a decirle, si quiere use palabras del Salmo. *Luego ore el Salmo completo.*

6. *Intente memorizar una frase del Salmo que le impacte y anótela en la tarjeta 3x5.* Cada vez que tenga oportunidad varias veces al día, *sáquelo de su bolsillo y léalo (órelo).*

7. Finalmente anote en la carpeta algún pensamiento que ha tenido durante este ejercicio que quiera compartir en la próxima reunión con el grupo. Recuerde que durante la próxima reunión tendrán la oportunidad de dedicar un tiempo para repasar este ejercicio. Puede utilizar esta misma página por la parte de atrás. *Lleve su Biblia y sus notas a esa reunión.*

8. Repita este ejercicio varias veces en la semana durante su tiempo devocional, o especialmente cuando venga (si viene) a su mente algún pensamiento que provoque en usted sentimientos de ansiedad, temor o turbación. Recuerde que esto es una disciplina espiritual o un nuevo hábito que queremos desarrollar, por lo que requiere práctica.

APÉNDICE E

SALMO 1 – UN SALMO DE ORIENTACIÓN QUE NOS PREPARA PARA ORAR LOS SALMOS

I. Salmos 1 y 2: Pre-Oraciones

____

____

II. La primera palabra: Bienaventurado

____

____

III. El Salmo 1: una acción y una imagen que nos mueven a orar

____

IV. Torá: una jabalina con nosotros como blanco

____

____

V. Meditar = Masticar

____

VI. Orar es un dialogo

____

____

APÉNDICE F

SALMO 27

I. Tenemos poderosas razones para confiar en Dios a pesar de...

____

____

II. Busquemos a Dios

____

____

III. Luego levantará mi cabeza…

____

____

IV. Aunque todo parezca ir mal…

____

____

V. Hubiera yo desmayado si…

____

____

VI. Espera en Jehová

____

____

APÉNDICE G

SALMO DE DESORIENTACIÓN – SALMO QUE ESTAMOS CANTANDO

I. La vida no siempre hace sentido

____

____

II. Orar estos Salmos es un temerario acto de fe

____

____

III. La vida nueva surge de los lugares más inesperados

____

____

IV. Palabras duras dirigidas solo a Dios

____

____

V. La forma del Salmo:

1. Ruego.

    a) Se dirige a Dios

    ____

    b) Queja

    ____

c) Petición

---

d) Motivaciones

---

e) Imprecación

---

2. Alabanza.

a) La seguridad de haber sido escuchado

---

b) Pagar los votos

---

c) Doxología y alabanza

---

d) Podemos considerar que fue lo que pasó para hacer posible el movimiento *de ruego a alabanza*

APÉNDICE H

SALMO 13

I. Introducción: Podemos ser honestos con Dios (saliendo del estado de negación)

____

II. ¡La quejido del salmista!

____

____

III. El salmista trata de convencer a Dios de que debe actuar

____

____

IV. Lo que tenemos con Dios es una relación

____

____

V. El cambio notable en el discurso del salmista

____

VI. Dios '*me salvó, y me ha hecho bien'*

____

APÉNDICE I

SALMO DE NUEVA ORIENTACIÓN – SALMO QUE PRONTO CANTAREMOS

I. Saliendo del "Abismo": el papel de importancia de esa conversación con "Mi Mismo"

____

____

II. Una novedad inexplicable: ¡Solo Dios!

____

____

III. Es imposible regresar a casa, pero no necesitamos hacerlo para volver a reír

____

____

IV. Una alabanza que surge del abismo

____

____

IV. Nueva vida

____

____

APÉNDICE J

SALMO 121 – EL SALMO DEL VIAJERO

I. Breve introducción: Dios es digno de confianza

____

____

II. Tres posibles peligros: no somos inmunes a los problemas, pero…

____

____

III. Lo que un viajero de los tiempos bíblicos veía al alzar sus ojos a los montes

____

____

IV. ¿De dónde viene mi socorro?

____

____

V. Esta semana, canta este Salmo

____

____

APÉNDICE K

JUNTOS ES MEJOR – LA COMUNIDAD CON LA QUE CANTAMOS SALMOS

I. El pueblo que ora

____

____

II. La oración en su mejor momento

____

____

III. Si quieres llegar más rápido ve solo, si quieres llegar más lejos ve en grupo

____

____

IV. No somos naturalmente buenos en esto

____

____

V. Oremos

____

____

APÉNDICE L

SALMO 133 – SI SE PONE MEJOR SE DAÑA

I. Si se pone mejor se daña – El sueño del Salmo 133

____

____

II. El factor – Mirad cuán bueno y cuán delicioso es

____

____

III. Dejemos de pretender – La Pseudo-comunidad

____

IV. Somos una contradicción, porque queremos ser conocidos y queremos escondernos

____

V. S.E.R.V.I.R. – Cinco valores medulares de la vida en comunidad

a) S____________________

b) E____________________

c) R____________________

d) V____________________

e) I____________________

f) R____________________

APÉNDICE M

SALMO 73: INVITANDO LO TRASCENDENTAL A LO TRIVIAL

I. Introducción: "Muchacho, esas cosas no se preguntan, uno solo lo cree y punto."

____

____

II. Situación de vida y problema en el texto.

____

____

III. – Las cosas no siempre son lo que parecen.

____

____

IV. Invitar lo trascendental a lo trivial transformó toda su perspectiva tanto acerca de su fe como de su interpretación de la realidad.

____

____

V. Conclusión

____

____

APÉNDICE N

HOJA DE REFERIDO

Alianza Cristiana y Misionera La Cumbre

Ave. Emiliano Pol 1992, Urb. La Cumbre, San Juan, P.R. 00926

Tels. (787) 272-5949, 272-2927, Fax (787) 708-0025

____

____

Re:

____

Razón de referido:

____

____

____

____

____

____

Datos relevantes:

____

____

____

____

____

Intervenciones realizadas:

____

____

____

____

Firma ________________________________ Fecha ________________________________

APÉNDICE O

PACTO DE GRUPO

1. Llegue a tiempo a cada reunión y sea puntual con el itinerario.

2. Diga su nombre antes de hablar; y utilice la etiqueta con su nombre.

3. Utilice aseveraciones o afirmaciones acerca de "YO..."

4. Sea inclusivo, evite ser exclusivo.

5. Diga lo que tenga que decir dentro del grupo (si habla sobre el grupo [con alguien del grupo] en uno de los recesos, o entre reuniones luego repítalo en la próxima sesión).

6. Comprométase con el grupo.

7. No hable solo por hablar, o por llenar los silencios; el silencio tiene su lugar aquí.

8. Acepte la responsabilidad por el buen funcionamiento del grupo.

9. Su participación puede ser verbal o no verbal.

10. Manténgase emocionalmente presente en el grupo. Cero violencia.

11. Respete y proteja la confidencialidad de los demás.

12. Siéntase en libertad de ir al baño, buscar algo de tomar, etc., pero sea sensible a lo que está ocurriendo en el grupo.

13. Cumpla con los ejercicios espirituales con el Salmo asignado.

APÉNDICE P

AGENDA REUNIONES DEL GRUPO

Sesión preliminar. El co-investigador asesoró a cada participante con pre- prueba Beck.

Primera reunión. Los Salmos – Un movimiento del lamento a la alabanza.

7:30 pm. Bienvenida.

7:35 pm. Dinámica para romper el hielo – se le pidió a cada participante que hiciera una figura con un bloque de plasticina que representara algo de sí y de lo que esperaba fuera el resultado de nuestras seis semanas juntos.

7:50 pm. Se leyó y explicó reglas del grupo o Pacto de Grupo (Apéndice O).

7:55 pm. Conferencia: Los Salmos – Un movimiento del lamento a la alabanza (Apéndice B).

8:20 pm. Receso.

8:30 pm. Continuar Conferencia: Los Salmos – Un movimiento del lamento a la alabanza (Apéndice B).

8:50 pm. Se entregó y explicó instrucciones ejercicio espiritual. (Apéndice D. Salmo asignado para la primera semana – Salmo 1).

Segunda reunión. Salmo de Orientación – El Salmo que sentimos ya no podemos cantar.

7:30 pm. Bienvenida.

7:35 pm. Dinámica: Invitación a compartir experiencia con el Salmo asignado.

7:50 pm. Conferencia: Salmo de Orientación – El Salmo que sentimos ya no podemos cantar (Apéndice D).

8:20 pm. Receso.

8:30 pm. Conferencia: Salmo 1 – Un Salmo de Orientación que nos prepara para orar los Salmos (Apéndice E).

8:55 pm. Salmo asignado para el ejercicio semanal – Salmo 145.

Tercera reunión. Salmo de Desorientación -- El Salmo que estamos cantando.

7:30 pm. Bienvenida.

7:35 pm. Dinámica: Invitación compartir experiencia con el Salmo asignado.

7:50 pm. Conferencia: Salmo de Desorientación – El Salmo que estamos cantando (Apéndice G).

8:20 pm. Receso.

8:30 pm. Conferencia: Salmo 13 (Apéndice H).

8:55 pm. Salmo asignado para el ejercicio semanal – Salmo 42.

Cuarta reunión. Salmo de Nueva Orientación – El Salmo que cantaremos pronto.

7:30 pm. Bienvenida.

7:35 pm. Dinámica: Invitación a compartir experiencia con el Salmo asignado.

7:50 pm. Conferencia: Salmo de Nueva Orientación – El Salmo que pronto

cantaremos (Apéndice I).

8:20 pm. Receso.

8:30 pm. Conferencia: Salmo 121 – El Salmo del viajero (Apéndice J).

Conferencia alterna: Salmo 27 (Apéndice F).

8:55 pm. Salmo asignado para el ejercicio semanal – Salmo 150.

Quinta reunión. Juntos es Mejor – La Comunidad en la que cantamos los Salmos.

7:30 pm. Bienvenida.

7:35 pm. Dinámica: Invitación a compartir experiencia con el Salmo asignado.

7:50 pm. Conferencia: Juntos es Mejor - La Comunidad en la que cantamos los Salmos (Apéndice K).

8:20 pm. Receso.

8:30 pm. Conferencia: Salmo 133 – Si se pone mejor se daña (Apéndice L).

8:55 pm. Salmo asignado para el ejercicio semanal – Salmo 133.

Sexta y última reunión. ¿Y ahora qué?

7:30 pm. Bienvenida.

7:35 pm. Dinámica: Invitarles a compartir experiencia con el Salmo asignado.

7:50 pm. Conferencia: Salmo 73: ¡Muchacho, esas cosas no se preguntan!

Cultivando la disciplina de invitar lo trascendental a lo trivial (Apéndice M).

8:20 pm. Receso.

8:30 pm. Tiempo para testimonios y resoluciones.

8:55 pm. Oración.

Sesión posterior. Dedicada a la administración de la post-prueba de Beck.

BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5 th ed.).* Washington, DC: American Psychiatric Association.

Andrews, A. (2010). *The Kingdom Life: A practical theology of Discipleship and Spiritual Formation.* Colorado Springs, Colorado: Navpress.

Beck, A.T., Steer, R.A., & Garbin, M.G. (1988). "Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation." *Clinical Psychological Review*, 8, 77-100.

Bernal, G., Bonilla, J., & Santiago, I.J. (1995). "Confiabilidad interna y validez de construcción lógica de dos instrumentos para medir sintomatología psicológica en una muestra clínica: el Inventario de Depresión de Beck y la Lista de Cotejo de Síntomas-36." *Revista Latinoamericana de Psicología, 27*, 207-229.

Blazer, D. G. (March 2009). "The Depression Epidemic." *Christianity Today 53, no. 3*: 25.

Bonilla, J., Bernal, G., Santos, A., & Santos, D. (2004). "A revised Spanish version of the Beck Depression Inventory: Psychometric properties with a Puerto Rican Sample of college students." *Journal of Clinical Psychology, 60*, 119-130.

Borden, C.R. (2003). "Treating Major Depressive Disorder with Holistic and Integrative Approach" Ph.D. diss., Regent University, Virginia Beach, Virginia.

Bridge, W. (2004). *Animo en la Depresión: Trece mensajes basados en el Salmo 42:11.* Ciudad Real, España: Editorial Peregrino, S.L.

Brister, C.W. (1974). *El Cuidado Pastoral en La Iglesia.* El Paso, TX: Casa Bautista de Publicaciones.

Bruggemann, W. (1984). *The Message of the Psalms.* Minneapolis: Augsburg Publishing House.

Cassian, J. (420-429). *De institutis ceonobrium et de octo principalum vtiourum remedis libri XII.* Traducido por C.S. Gibson. Tomado de *Nicene and Post-Nicene Fathers, Second Series,* Vol. 11. Editado por Philip Schaff and Henry Wace. Buffalo, NY: Christian Literature Publishing Co., 1894.

Collins, G. R. (2007). *Christian Counseling.* Nashville: Thomas Nelson.

Crabb, L. (1977). *Effective Biblical Counseling.* Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.

Craigie, F. (Fall 1994). "Problem-Solving, Discipleship, and the process of Change in Christian Counseling." *Journal of Psychology and Christianity 13, no. 3,* 205-16.

Egan, G. (2007). *The Skilled Helper.* Belmont: Thomson Brooks/Cole.

Evagrius (2003; original, 375) *Evagrius of Pontus: The Greek Ascetic Corpus.* Traducido por Robert E. Sinkewicz. Oxford and New York: Oxford University Press.

Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). *Family Therapy an Overview* (5th ed.). Los Angeles: Brooks/Cole.

Gunkel, H. (1998). *An Introduction to the Psalms.* Macon, GA: Mercer University Press.

Jo, Y.S., (2004). "Reduction of Depression through participation in selected Spiritual Discipline." DMin. diss., Oral Roberts University, Tulsa, Oklahoma.

Jones, T. (2003). *Read, Think, Pray, Live*. Colorado Springs: Navpress.

Jones, T. (2003). *Pray*. Colorado Springs: Navpress.

Keller, T. (2008). *The Prodigal God*. New York, NY: Dutton.

León, J. A. (1989). *Psicología Pastoral para todos los cristianos*. Miami, FL: Editorial Caribe.

Leupold, H.C. (1981). *Exposition of The Psalms*. Grand Rapids, MI: Baker Book House.

Lewis, T. (2002). *Finding God in the Psalms*. Louisville: Westminster John Knox Press.

Lloyd-Jones, M. (1965). *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*. Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing Company.

Lloyd-Jones, M. (2004). *De lo Profundo: Una exposición del Salmo 51*. Ciudad Real, España: Editorial Peregrino, S.L.

Longman III, T. (2000). *Cómo leer los Salmos*. Barcelona: Editorial Clie.

Mays, J. L. (1994). *Interpretation. A Bible Commentary for Teaching and Preaching: Psalms*. Louisville, Kentucky: John Knox Press.

Mowinckel, S. (2004). *The Psalms in Israel's Worship*. Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing Company.

Norris, K. (2008). *Acedia & Me: a marriage, monks, and a writer's life*. New York:

Riverhead Books.

Nowen, H. (1979). *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society.* New York: Image Book.

Ortberg, J. (2010). *ME, the me I want to be:Becoming God's best versión of you.* Grand Rapids, MI: Zondervan.

Pagan, S. (2007). *De lo Profundo Señor, a Ti Clamo: Introducción y Comentario al libro de los Salmos*. Miami, FL: Editorial Patmos.

Peterson, E. H. (2006). *Eat this Book: A Conversation in the Art of Spiritual Reading.* Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.

Polischuk, P (1992). *La Depresión y Su Tratamiento*. Barcelona: Editorial Clie.

Polischuk, P. (1994). *El Consejo Terapéutico*. Barcelona: Editorial Clie.

Polischuk, P. (1998). "Perspectives on the self: Substantial and dialogical considerations," in *Perspectives on Science and Christian Faith*. 50, (2), 95- 107. Raguer, H. (1998). *Para comprender Los Salmos*. Navarra: Editorial Verbo Divino.

Polischuk, P. (2011). *El Consejo Terapéutico Integral: Su Ontología, Teología, Psicología y Praxis.* Manuscrito presentado para su publicación.

Randall, F. (2004). "Differences between Christian Cognitive Behavioral Therapy and Cognitive Behavioral Therapy as measured by Depression and Resiliency." Ph.D. diss., Southwestern Baptist Theological Seminary, Fort Worth, Texas.

Rivera, R. A. (2008). *Introducción a las Disciplinas Espirituales*. Nashville: Abingdon Press.

Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1992). Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development (expanded ed.). New York: Irvington.

Schneider, G. A., (1982). "The Effectiveness of various Spiritual Disciplines in facilitating the Emotional Healing Process." DMin. diss., Drew University.

Waddell, H. (1998). The Desert Fathers. Vintage Books.

Westermann, C. (1981). *Praise and Lament in the Psalms*. Atlanta: John Knox Press.

Willard, D. (1991). *The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives*. San Francisco, CA: Harper San Francisco.

Wimberly, E. P. (1994). *Using Scripture in Pastoral Counseling*. Nashville: Abingdon Press.

Worthington, E. L. Jr. (1986). "A review of Published Empirical Research." *Journal of Counseling and Development*, *64*, 421-31.

VITA

El Rev. Javier Gómez Marrero nació el 28 de abril del año 1968 en Santurce, P.R. Es el primer hijo del matrimonio entre el Sr. Miguel A. Gómez Rodriguez y la Sra. Aida L. Marrero Serrano, quienes también procrearon a Miguel A. Gómez Marrero y a Carlos J. Gómez Marrero. Está casado hace 21 años con Evelyn González Mercado con quien procreó a sus cuatro hijos: Javier, Kelvin, Samuel y Johel. Su residencia ubica en Guaynabo, P.R.

El Rev. Gómez cursó su escuela elemental, intermedia y superior en Bayamón, P.R. En el año 1990, obtuvo un bachillerato en ingeniería mecánica del Recinto Universitario de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico. Su maestría en Divinidades la cursó en el Seminario Teológico de Puerto Rico (antes conocido como Seminario Teológico Alianza). Sirve como pastor desde hace 20 años con la Alianza Cristiana y Misionera (los primeros 2 años en Rio Grande, P.R. y desde entonces en La Cumbre, San Juan, P.R.). Por espacio de 6 años sirvió en el Comité Ejecutivo del Distrito de Puerto Rico de la A.C.M. En la actualidad, sirve como presidente del Concilio de Ordenación, Consagración y Credenciales del Distrito de Puerto Rico de la A.C.M. Es el actual vicepresidente del Capítulo para Puerto Rico de la Asociación para la Educación Teológica Hispana (A.E.T.H.). Es miembro del Consejo Inter-eclesial Metropolitano (C.I.M.) de la Universidad Interamericana de Puerto Rico – Recinto Metro. Los pasados dos años ha servido además como profesor–visitante de *Ministerio y Liderazgo Pastoral* en el Seminario Teológico de Puerto Rico.

Ha trabajado en su Doctorado en Ministerio desde enero de 2009 y proyecta graduarse con la ayuda de Dios en mayo del año 2012.

Dirección Postal: PMB 107

267 Calle Sierra Morena

San Juan, P.R. 00926-5583

Teléfonos: 787-272-5949 / 787-398-4054

Email: Jgomez@acmlacumbre.org